



Schwache Herzen - Starker Tobak

von

H. Fikentscher
Döhren/Weser

Druck: Buchdruckerei W. Heimberg, 216 Stade, Pferdemarkt 18

Inhalt:

1. Rauchgewohnheiten und Raucherverhaltensweisen 5
   Berühmte und unberühmte Leute
   Drei Gruppen des Raucherverhaltens 10
2. Mensch und Raucherverhalten in der Allgemeinerfahrung 12
3. Rauchgifte im Körpergeschehen 18
   Rauchgewohnheiten und Giftwirkung
4. Rauchgifte und Verhaltensweisen 24
   Persönliche Urteile und ihre Mängel
   Neue Forschungsergebnisse 26
   Zeichnerische Darstellung von häufigen und selteneren
   Abweichungen der Verhaltensweisen 30
   Berechtigte Einwände 31
   Abbau der Persönlichkeit und Gruppenverhalten 34
   Rauchgifte und Geschlechter 36
   Zusammenfassung zu Hauptteil 4 40
5. Und was kostet der Greuel? 41
6. Was nun? 44
7. Gewußt, wie 47



1. Rauchgewohnheiten und Raucherverhaltensweisen

Berühmte und unberühmte Leute

Mark Waters war der berühmte Berichterstatter des Honolulu-Star-Bulletins. Solche Zeitungen stellen keine blinden Hasen ein, und Mark Waters war wirklich ein ganzer Kerl. Da er nicht alt wurde, ist seine Lebensgeschichte bald erzählt. Mit vierzehn Jahren fing er an zu rauchen, wie das unter seinen Kameraden üblich war. Er war frisch und gesund wie ein Fisch im Wasser und rauchte nicht mehr und nicht weniger als all die jungen Leute seiner Bekanntschaft. Das ging lange gut; aber mit fünfundvierzig machte er seine erste Bekanntschaft mit dem Schlaganfall. Sein Arzt warnte ihn dringend, und Waters war vernünftig genug und stellte das Rauchen ein. Seine Frau wollte aus Liebe die Entziehungskur mitmachen, um ihm die Entsagung zu erleichtern. Umsonst! Nach acht Tagen war die Standhaftigkeit der beiden erschöpft, und sie fingen wieder an zu rauchen. Krampflösende Mittel halfen Waters über die Beschwerden hinweg. Als er zweiundfünfzig Jahre alt war, bekam er Stiche in der Brust, wurde etwas kurzluftig, und als noch Magenkrämpfe dazukamen, mußte er den Arzt aufsuchen. Die Durchleuchtung ergab Magengeschwüre und Lungenkrebs. Der Arzt riet zum Eingriff, sagte aber gleich, daß nur jeder Zwanzigste Aussicht habe, durchzukommen. 5 %! — Mark Waters rührte keine Zigarette mehr an und schrieb, daß es ihm mit einem Male nicht mehr schwer gefallen sei, aufs Rauchen zu verzichten. — Der Krebsherd wurde ausgeschnitten. Der Eingriff verlief nach Wunsch, und Waters fühlte sich nach der Entlassung aus dem Krankenhause wie neugeboren. Er sah die Welt wieder im rosigsten Lichte. — Nach vier Monaten kam der Rückfall. Wie der Arzt vorher versucht hatte, seinen berühmten Schützling vom Rauchen abzubringen, so entwickelte Waters nun einen wahrhaft missionarischen Eifer, andere vom Rauchen zu bekehren. Alle Bekannten, die er irgendwo traf, warnte er vor den Gefahren des Tabakgenusses. Er schilderte in Zeitungsaufsätzen seinen Leidensweg, seine völlige Hilflosigkeit, seine Willenschwäche, sein sicheres Ende. Einen Tag vor seinem Tode setzte er seinen eigenen Nachruf in die Zeitung. Er schloß damit, daß nicht einer, dem er vor seinem Ende in den Ohren gelegen habe, das Rauchen aufgegeben hätte. Hoffnungslos. Und dennoch klammerte er sich in seinen letzten Worten noch an die Hoffnung,

daß es wenigstens für e i n e n seiner Leser nicht so zu spät sein möge wie für ihn.
Waters hatte schon Jahre zuvor gewußt, daß Nikotin so giftig ist wie Zyankali. Er hatte von den Terryberichten aus den Vereinigten Staaten gehört. Er kannte die Rede des Präsidenten Kennedy über die Tabakfrage. Er wußte schon einiges, aber es war in ihm noch nicht bis dahin gedrungen, wo der Mensch aus seinem Wissen Schlüsse zieht und darnach handelt. Der sogenannten Macht des Wissens sind eben doch bescheidene Grenzen gesetzt. Erst die fünfundneunzigprozentige Todesangst vermochte diesem klugen und tatkräftigen Manne den Verzicht auf das Rauchen leicht zu machen.

Mark Waters hatte Pech gehabt. Nicht wegen seines Lungenkrebses. Dies Geschick teilte er mit vielen Hunderttausenden von Zigarettenrauchern. Es war für ihn nur eine Frage der erreichten Altersstufe, der eingeatmeten Tabakmenge und der Wahrscheinlichkeitsrechnung, wann er drankam. Sein Pech war vielmehr, daß ihm der Wunsch, einen Mitraucher zu bekehren, nicht in Erfüllung ging. Rein zufällig ist er niemandem begegnet, der sich durch Bangemachen vor dem Tod durch Lungenkrebs oder Lungenblähung vom Rauchen abhalten ließ. Daß das nur wenige vom Hundert sind, wissen die Ärzte aus der Sprechstundenerfahrung. Angst ist kein guter Kraftspender. Man kann vielleicht einem Gegner aus Angst an den Hals fahren. Gewöhnlich aber macht die Angst, daß man die Flucht ergreift und die ruhige Überlegung verliert. Auf die Dauer wirkt Angst immer lähmend.

Admiralarzt Prof. Dr. med. F. war vieljähriger Sanitäts-Chef der Deutschen Kriegsmarine gewesen. Er war von fester und gesetzter Art, trotz seiner Stellung schlicht und bescheiden, ein treu sorgender, gewissenhafter Arzt, und wurde von allen Untergebenen und Kameraden verehrt und geliebt. Im Dienst rauchte er nie, nur außerdienstlich, bei Gesellschaftsabenden. Wie in allen Genüssen war er auch im Rauchen mäßig und überschritt kein vernünftiges Maß. Er war mit einer Frau aus guter Familie verbunden, die auch nicht übermäßig rauchte, außer bei den abendlichen Gesellschaften, wie es das Herkommen mit sich brachte. Das währte siebenunddreißig Jahre. Der Mann wußte als Arzt über die Gefahren des Rauchens genau Bescheid. Vorsichtige Abmahnungen waren vergebens und stießen auf freundlichen Widerstand. Im einundsiebenzigsten Lebensjahre verlor er seine Frau, ohne daß vor dem Tode

eine sichere Ursache festzustellen war. Als der Admiralarzt bei der Leichenöffnung die teerfarbene, geschwulstzerstörte Lunge seiner Frau im Anschnitt in den Händen hielt, rief er aus: „So müßte jeder Raucher seine eigene Lunge in den Händen halten und sehen können, — dann wäre er geheilt!" Von diesem Augenblicke an war der Bann der Zigarette auch für diesen Mäßigraucher gebrochen. Er hat keine mehr angefaßt.

Der westfälische Gaswerksdirektor B. in Rh. hat in seinem langen Leben sicher mehr Zentner Tabak verraucht als Alfried Krupp von Bohlen-Halbach, der schon im sechzigsten Lebensjahr dem Lungenkrebs erlag. Der Gaswerksdirektor wurde vierundsiebzig Jahre alt und starb still und friedlich an Herzversagen, ohne ernstlich krank gewesen zu sein, außer an einem wenig auffälligen Raucherhusten. Durch seine Dienstaufgabe war der Gaswerksdirektor genötigt, tagsüber auf das Rauchen zu verzichten. Dafür rauchte er seine Brasils in der Wohnung, und vor allem im Bette. — Die Gewissenhaftigkeit des Vaters im Beruf war das erzieherische Vorbild der Söhne. Sie haben das Rauchen gar nicht erst angefangen, um so weniger, als sie sahen, welche Pein das Rauchen des Vaters der Mutter bereitete. Noch als Erwachsene, der eine als Jurist und der andere als Berufsoffizier, versuchten sie mit aller Liebe, ihren Vater von seiner häuslichen Gewohnheit abzubringen, was schon der Mutter nicht gelungen war. Der Mann blieb gesund; aber die Frau starb im achtundzwanzigsten Jahr ihrer Ehe am Lungenkrebs. Sie hatte einatmen müssen, was er ausgepafft hatte. Der sonst so verständige Mann hat nie begriffen, daß er der Mörder seiner Frau geworden war.

Der weltberühmte Schriftsteller Mark Twain war ein starker Raucher. Als ihm einst ein selbstbesorgter Nachbar klagte, daß es doch sehr schwer sei, das Rauchen aufzugeben, antwortete Mark Twain: „Wieso? — Ganz im Gegenteil! das ist die leichteste Sache von der Welt! das habe ich schon hundert Mal gemacht!"

Mark Waters mußte rauchen, schon um unter seinen Mitarbeitern im Betrieb nicht aufzufallen. Der Admiralarzt mußte rauchen, um seine eigene Frau in der Gesellschaft nicht zu beschämen. Mark Twain mußte rauchen, weil sein unerschöpflicher Humor nächst seiner Naturgabe auch vom Nikotin abhing. Gerade das Wissen um die eigene Gefährdung, die heitere Überlegenheit, sich über alle ernsten Schlechtigkeiten der Welt hinwegzusetzen, machte seine Kunst so

unwiderstehlich: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Unser Gaswerksdirektor war durch seinen Beruf gezwungen, zeitweise auf den Tabak zu verzichten. Was zwang ihn, gegen den Wunsch von Frau und Kindern doch zu rauchen?

Unsere Beispiele zeigen jedenfalls, daß die Menschen recht verschiedene Gründe haben können, um an der Rauchgewohnheit festzuhalten. Sie zeigen aber auch, daß das Wissen um die Gefahren des Tabakgenusses von der oberflächlichen Kenntnisnahme bis zur besten ärztlichen Einsicht für die Möglichkeit des Einzelnen zum Rauchverzicht wenig Bedeutung zu haben scheint. In einem Falle reichten die Bemühungen von Frau und Söhnen nicht hin, den Vater zur Rücksichtnahme auf die Angehörigen zu nehmen. In anderen Fällen genügte erst die fünfundneunzigprozentige Todesangst, oder die krebszerstörte Lunge der Ehefrau in der Hand des Mannes, um den Riß im folgerichtigen Denken zu überbrücken, bis dahin getrennte Gefühle und Vorstellungen sinnvoll miteinander zu verknüpfen und in entsprechende Handlungen umzusetzen. Freilich zu spät. Man deckt den Brunnen zu, wenn das Kalb hineingefallen ist. Es gibt aber noch andere Verhaltensweisen auch altgewohnter Raucher. Um sie zu finden, braucht man nicht in den obersten Schichten der menschlichen Gesellschaft zu suchen.

Ein Landmann, der zur See gefahren war und ein Auge verloren hatte, verdiente sein Brot nunmehr als Deicharbeiter. Nebenbei beackerte er einige Scheffelsaat Landes mit zwei Kühen. Zunehmende Herzanfälle nötigten ihn, zum Arzt zu gehen. Nach der Untersuchung entspann sich folgendes Gespräch:

„Ja — Eure Herzbeschwerden sind berechtigt. Ihr habt ein Tabakherz. Wir haben ja schon überschlagen, wieviel Ihr in den vergangenen zwanzig Jahren geraucht habt. Wenn Ihr das nicht aufgebt, ist es mit der Arbeitsfähigkeit balde vorbei. Hoffnung auf Rente? Alles Dreck! Die Arbeit bleibt an Eurer Frau und den Kindern und Eurer alten Mutter hängen, wenn Ihr als Wrack zu Hause sitzen müßt oder vor der Zeit zur Großen Armee abgerufen werdet. — Ihr seid doch nicht alleine auf der Welt und nur für Eure Gesundheit verantwortlich? Der Giftqualm hat Euer Herz schon so klapperig gemacht. Ihr pafft ihn aus, so daß ihn Frau und Kinder einatmen müssen. Und Frauen und Kinder sind dagegen doppelt so empfindlich wie Kerls. Sie müssen dafür büßen, wenn's Euch gut schmeckt. Das bedenkt." — — — „Doktors Vater, — wenn Ihr

das so sagt, dann wird es wohl seine Richtigkeit haben. Und wenn ich mir etwas vornehme, dann kommt auch was danach." —
— — „Weiß ich, weiß ich. Kennen uns ja lange genug. Rezept braucht Ihr keines, außer dem einen: Tabak weg. Gott befohlen."
— — — „Dank auch."
In dieser Weise folgten von hundert Kassenkranken nur zwei, und von hundert nichtversicherten Bauern und Handwerkern vier dem Rate ihres Arztes. Wenig genug. — Es kam wohl vor, daß der eine oder andere einwendete: „Doktors Vater, Ihr wißt ja gar nicht, wie gut das schmeckt!" und versuchte so, die Stärke seiner Sucht begreiflich zu machen.
Was hat dem wackeren Manne den Verzicht so leicht gemacht, wozu der Admiralarzt erst die Lunge seiner Frau aufschneiden und betrachten mußte? Am Wissen kann es nicht gelegen haben. Es war jene Haltung, aus der heraus Luise, die spätere Königin von Preußen, an ihren Bräutigam schrieb: „Auf deine Wahrhaftigkeit baue ich mein Leben wie auf einen Felsen." Mit dieser Haltung stand auch der Deicharbeiter vor Frau und Kindern, und so stand er vor seinem Hausarzt. Das Ansprechen der Bindung und Verantwortung für die Familie wog mehr als alle Tabaksucht, hatte mehr Gewicht als die Angst um das eigene Leben und die eigene Gesundheit des Berichterstatters von Honolulu. — Von einem Menschen wie dem Deicharbeiter sagt man auf dem Dorfe: „Dat is'n olen Dütsken." — Das ist ein alter Deutscher. Dies besagt, daß es davon so viele nicht mehr geben kann, sonst würde der Volksmund nicht den Unterschied machen.
Es muß noch andere wirksame Gründe geben, um Raucher zum Verzicht auf den Tabakgenuß zu bewegen. Von 1951 bis 1961 hat sich der Anteil der Nichtraucher unter den englischen Ärzten von 30 % auf 48 % erhöht. Es waren gewiß nicht alles „alte Angelsachsen", und allein aus Angst vor dem Lungenkrebs werden sie es auch nicht getan haben. Die Offiziersanwärter des Deutschen Heeres, die im vierten Kriegsjahre in Döberitz ihre Kurse ableisteten, zählten über die Hälfte Nichtraucher in ihren Reihen. Von einem Rauchverbot war keine Rede, und die Offiziersanwärter erhielten ihre Verpflegungszigaretten genau so wie alle übrigen Wehrmachtsangehörigen. Die Angst vor dem Lungenkrebs spielte damals noch keine Rolle, da dieser in jenen Jahren erst ein Zwölftel der Häufigkeit von heute erreicht hatte.

Wir sehen also, daß die Menschen sich gegenüber dem Rauchgenuß sehr verschieden verhalten können, und daß die Suchtbindung ebenso unterschiedliche Stufen erreichen kann. Und so verschieden wie die Suchtbindung ist, so verschieden werden auch die Möglichkeiten der Entwöhnung sein.

Drei Gruppen des Raucherverhaltens

Ein Sechstel bis ein Fünftel aller Raucher ist wie zur Sucht geschaffen. Einmal an den Tabak gewöhnt, können sie nur unter ungewöhnlichem Druck wieder davon lassen, und regelmäßig werden sie wieder rückfällig, sobald der Druck wegfällt. Die russische Kriegsgefangenschaft war ein unfehlbares Heilverfahren, dessen Erfolge der Arzt zwar sehen konnte; er konnte es aber nicht gut verschreiben. In der Gefangenschaft verloren sich die Folgekrankheiten, wie Raucherhusten, kalte Beine und Magengeschwüre bei der elendesten Hungerkost. Kamen die so geheilten Suchtkranken lebend in die Heimat zurück, so rauchten sie binnen Jahresfrist aufs neue und waren so krank wie zuvor.

Sechzig vom Hundert, also mehr als die Hälfte der Raucher, bedürften solcher groben Mittel nicht, um das Rauchen aufzugeben. Auch für sie ist die Arznei, die ihnen helfen könnte, in keiner Apotheke zu kaufen. Raucher dieser Gruppe äußern zwar oft, daß sie das Rauchen ohne weiteres aufgeben könnten, wenn es alle täten, sind aber ebenso überzeugt, daß sie ohne Tabak nichts mehr vom Leben hätten. Sie sind vom Vorbild der Mitwelt abhängig. Was alle tun, muß auch der Einzelne mitmachen. Unser einäugiger Deicharbeiter gehörte nicht zu dieser Gruppe. Er war aus anderem Holze geschnitten. Er gehörte zu den wenigen, die im Notfall ihren Kopf gegen die halbe Welt setzen und standhalten — gleichviel, ob sie blanke Schuhe unter einen Konferenztisch schieben oder mit Seestiefeln in Strom und Schlick stehn.

Jene sechzig vom Hundert, die vom Vorbild der Mitwelt abhängig sind, sind so gut wie die Einzelgänger. Auch sie haben ihre bestimmten Möglichkeiten und Aufgaben in der menschlichen Gesellschaft. Zu Zeiten unserer Urgroßeltern, als die meisten Menschen noch auf dem Lande lebten, trugen sie die allgemeine Ordnung im Rahmen der Hofgemeinschaften, der Freundschaften, Nachbarschaften und Dorfgemeinden. Auch in der sogenannten guten alten Zeit gab es grobe Entgleisungen, aber die renkten sich wieder ein, solange eine

Stufenfolge pflichtbewußter Lenker als gutes Beispiel — oder als schlechtes Gewissen über den Köpfen schwebte, wie etwa ein Amtmann Weißhun, ein Freiherr v. Fincke, ein Friedrich Harkort, ein König Wilhelm oder gar eine Königin Luise von Preußen. — Durch die Industrialisierung, die Verstädterung und Demokratisierung hat sich die Lage der Gesellschaft restlos verändert. Wenn man überhaupt einen Vergleich ziehen will, so kann man höchstens noch das Landleben von heute an dem vergangenen des vorigen Jahrhunderts messen. Der Abraum der Großstadt ist heute auch auf dem Lande Richtmaß und Vorbild. Unsere sechzig vom Hundert mitsamt dem erstgenannten Fünftel der zur Sucht Veranlagten werden vom Fernsehschirm, vom Lautsprecher, von den Bildzeitungen, den Krimis und Comics gelenkt. Die bestimmenden Gesellungen sind Wirtschafts- und Parteigruppen und Trinkkameradschaften der Weindielen. Die Rauchgewohnheiten von früher, als der Mann nach Feierabend aus einem armlangen Püster mit Porzellankopf seinen selbstgetrockneten Tabak schmauchte, würden heute nur noch lächerlich wirken. Man raucht jetzt bei der Arbeit und im Betrieb, am Schreibtisch und in den Arbeitspausen, bei den großen und kleinen Geselligkeiten im Hause, und ohne Zigarette oder Zigarre im Munde ist ein Mann kaum noch zu denken. Die junge Welt wird in der Schule, in der Werkstatt, am Bau, in den Fortbildungskursen, in den Gaststätten und in der Kaserne geprägt, und vom sechsten Lebensjahr an zeigen kettenrauchende Lehrer als Vorbild den Kindern, wie man's machen muß. An den Oberschulen werden Rauchzimmer eingerichtet, auf dem Schulhof Rauchplätze angewiesen, und von den Schülern rauchen in einzelnen Klassen schon bis zu neunzig vom Hundert. Die an den Facharzt in die Stadt überwiesenen Kranken hören von ihm, daß ihnen das Rauchen nicht so schädlich sei. Frauenärzte und Geburtshelfer belehren Schwangere, daß ihnen so zwei bis drei Zigaretten täglich nichts ausmachen würden. In den öffentlichen Krankenanstalten müssen auch Nichtraucher die dick verqualmten Krankenräume mit den Rauchern teilen, und selbst die Lungenkranken verpesten sich und der Mitwelt die Atemluft mit ärztlicher Duldung und Erlaubnis.

Wenn bei dieser allgemeinen Gewohnheit ein Arzt ein Wort gegen den Tabakmißbrauch wagt, so ist das fast in den Wind gesprochen. Von jenen sechzig vom Hundert kann so gut wie keiner aus der Reihe

springen. Sie werden von der großen Strömung mitgerissen und wie welke Blätter talab getragen.
Es bleibt noch ein schwaches Fünftel der Raucher, bei denen der Fachmann mit Kunst und Zusprache Erfolg haben könnte. Die Erfahrung hat gelehrt, daß auch der Landarzt trotz seiner dauernden Verbindung mit den Schutzbefohlenen höchstens zwei bis vier vom Hundert von der Rauchgewohnheit abbringen kann. Seine nikotingewohnten Standesgenossen sorgten bis jetzt dafür, daß sein ärztliches Wort als das eines Außenseiters nur bei wenigen ankam.

Zu welcher der Gruppen ein Raucher auch gehören mag, ist ziemlich einerlei. Er wird durch die Massenlenkmittel bei der Stange gehalten. Es ist alles bequem gemacht: vor den Gastwirtschaften, in den Kaufläden, selbst beim Bartscherer hängen die Zigarettenspender mit Nachtinnenbeleuchtung als Blickfang und Umkehrung des alten Sprichwortes: „Was das Auge nicht sieht, quält das Herze nicht." Das Geschäft lohnt sich. Die Selbstbedienungsgeräte klappern bis in die späte Nacht. Die zahllosen Kleinverkäufer dagegen verdienen so gut wie nichts an den Zigaretten. Ihr Zeitaufwand und das liegende Kapital fressen die verdienten Pfennige auf. Trotzdem kann keiner auf den Zigarettenverkauf verzichten, weil er sonst an Kundschaft einbüßen würde. So sind Notlage und Geschäftsangst der Kleinen der Kunstdünger auf dem Acker des Tabakgroßgewerbes und seiner Hintermänner geworden.

2. Mensch und Raucherverhalten in der Allgemeinerfahrung

Warum raucht man eigentlich?
Es ist doch ein merkwürdiges Ding, daß erwachsene, vernünftige Menschen brennende Pflanzenteile in den Mund stecken, um lange Zeit mit Genuß beizenden Qualm einzuatmen. Psychologen haben versucht, die Gründe herauszufinden, und es läßt sich nicht leugnen, daß ihre Vorstellung von den Antrieben zum Rauchen vielfach zutrifft. So kann das Bedürfnis nach Angebenwollen eine Rolle spielen, der Hang zur Nachahmung, der Wunsch, unbewältigte Mißstimmungen loszuwerden, die Furcht, als Nichtraucher aufzufallen und sich dem Spott der anderen auszusetzen. Vielfach ist der feierliche Umgang mit dem Rauchzeug ein Verlegenheitsspiel, und die kleine Zigarette der rettende Anker, an dem sich der Unsichere festhalten kann. Manche Psychologen glauben sogar, daß gewisse

Raucher ein unbefriedigtes Lutschbedürfnis am Glimmstengel zu befriedigen suchen. Aber das alles ist doch wohl Beiwerk. In der Hauptsache sucht der Raucher etwas anderes. Das wird klar, wenn wir unsere Erfahrung mit Rauchern zu Rate ziehen, die vor harte Aufgaben gestellt, kein Bedürfnis mehr hatten, auf ihr Ansehen in anderer Leute Augen Rücksicht zu nehmen.

Der geneigte Leser wird entschuldigen, wenn wir hier auf Beispiele aus dem Kriege zurückgreifen, weil unter friedlichen Verhältnissen kaum so viele und einprägsame Lagen vorkommen, in denen sich der Mensch genau so gibt, wie er ist. — Man rauchte, trotz Verbot, auf Posten bei dreißig Grad unter Null, wenn der eisige Nordost durch alle Glieder zog und die Füße in den Stiefeln abstarben. Man rauchte auf dem Marsch bei Bullenhitze, wenn man den Vordermann vor Staub kaum sehen konnte und die Zunge am Gaumen klebte. Man rauchte im wassergefüllten Granattrichter liegend oder in Wartestellung, wenn der Sturm die Bekleidung auf den Leib klatschte, das Wasser in den Stiefeln stand und unterm Helm die einzig trockene Stelle am Leibe blieb. Man rauchte, um die Langeweile im Wachbunker zu töten. Vor dem Angriff wurde die „Heldenzigarette" geraucht, und nach dem Angriff die „Beruhigungszigarette". Was fragte der Verwundete als erstes nach seiner Bergung?: „Hast 'ne Zigarette?" — Der just gefangene Iwan strahlte über die Papirossa aus der Hand des Fritzen, obwohl er wenige Minuten vorher noch erbittert um sein Leben geschossen hatte. Man rauchte im Bunker bei schwerem Beschuß unter dem Einschlag der 20,5 seine Zigarette mit ähnlichen Gefühlen, wie der zum Tode Verurteilte vor der Hinrichtung. Im Gefangenenlager wurde die erbärmliche Brotzuteilung gegen Zigaretten eingetauscht, und alte Kameraden, auch Stabsoffiziere, rissen, ja prügelten sich um den Besitz der Zigarettenkippen, die die Posten der Feindmacht von den Wachtürmen in den Kot der Lagergassen warfen.

Auch in Friedenszeiten kann man Ähnliches beobachten. Man raucht, wenn einem vom stundenlangen Sitzen auf der Zeugenbank die Hinterbacken einschlafen. Im bequemen Klubsessel träumt man mit wohlgefülltem Magen in der Wärme des Strahlofens vor dem Fernsehschirm und läßt genießerisch die Rauchkringel steigen. Derselbe Raucher steckt sich aber auch eine Zigarette an, um sich am Schreibtisch zu anstrengender Rechenarbeit besser sammeln zu können. Der rauchende Dichter gar ist überzeugt, daß sich ihm die Worte

nie zu wohlklingenderen Reimen zusammenfügen, als wenn er mit sanftem Hauch das Gekräusel von den Lippen bläst. —

Das Nikotin ist nicht imstande, solch widersprüchliche Menschenwünsche zu erfüllen. Es wärmt weder bei Kälte, noch kühlt es bei Hitze, kürzt keine lange Zeit, spornt nicht an und verleiht keine Herzensruhe. Es macht den Tod nicht ehrlicher und sättigt keinen Hungrigen, strahlt kein Gemüt aus und spannt noch weniger den Geist über längere Zeit auf eine scharf umrissene Leistung. Und dennoch fühlen sich die Raucher davon befriedigt! Das Nikotin betäubt die gesamte Gefühlswelt, so daß der Raucher die Unannehmlichkeiten des Lebens nicht mehr deutlich wahrnimmt. Er flüchtet in die Vernebelung.

Das Ausweichen in die Betäubung, wie sie sich aus der Allgemeinbeobachtung ergibt, ist gewiß eine recht grobe und vereinfachende Annahme, die sicher nicht alles erklärt, aber sie gibt doch offensichtlich einen gemeinsamen Grundton ab, der uns das Verständnis erleichtet, wenn wir diese Annahme im Auge behalten.

Wer sich mit Nikotin gegen die Umwelt abschließt und seine Gefühle betäubt, bricht die Brücken zur Mitwelt sachte, aber unweigerlich ab. Der höfliche Herr fragt im Nichtraucherabteil die gegenüber sitzende Frau: „Sie gestatten doch?" — Wenn sie antwortet, daß sie den Rauch durchaus nicht vertragen könne und eben deswegen im Nichtraucherabteil fahre, so zündet sich der höfliche Herr — trotzdem eine an. Er kann nicht anders. Seine Frage ist nur eine leere Angewohnheit. Versucht ein männlicher Mitreisender, sich für die Frau ins Zeug zu legen, so ist es oft nur ein Schritt zu übelsten Beschimpfungen, sofern es dem Helfer nicht gelingt, durch einen wohlgezielten Scherz die Mitreisenden zum Lachen zu bringen und damit den höflichen Herrn zu entwaffnen.*)

Dieser unerwartete Umschlag aus höflicher Form in roheste Selbstbehauptung ist für manche Raucher bezeichnend, aber durchaus nicht

---

*) Die oft eindrucksvolle Machtäußerung des Trotzdem-Rauchers wirkt wie ein Rückfall in das sogenannte „Imponiergehabe der Menschenaffen", das ohne den Beifall der Horde, — hier der Mitreisenden —, sofort kraftlos in sich zurücksinkt, aber mit dem Beifall im Rücken zu einer Stärke anschwellen kann, daß auch ein Leopard die Flucht ergreifen möchte.

für alle. Oft sind die Ausbrüche abgemildert und selten oder zeigen sich nur in den vier Wänden. Der berühmte Psychiater Sigmund Freud war ein starker Raucher. Wenn sein Hausarzt ihm gelegentlich aus Gründen der Gesundheit die Zigarren verbieten mußte, dann wurde Freud mißmutig und übellaunig, wie sein Biograph E. Jones berichtet. Jeder wird unter seinen Freunden und Bekannten — sich selbst nicht ausgenommen — Raucher kennen, die in der Öffentlichkeit nie so handeln würden wie der höfliche Herr im Nichtraucherabteil. Es wäre voreilig, daraus zu schließen, daß der Tabakgenuß für die Mitmenschlichkeit doch so gefährlich nicht sein könnte. Wer sich darüber ein sicheres Urteil bilden will, mag folgenden Versuch anstellen: Er kreidet ein Jahr lang in einem Merkbuch jeden rauchenden Freund und Bekannten nach vier Stufen auf Ja und Nein an;

1. raucht er da, wo es verboten ist oder das Recht der Mitwelt gröblich verletzt wird, wie im Nichtraucherabteil, in Krankensälen und Warteräumen, in Strohscheunen, im Wald und auf der Heide, in Autoschuppen, Werkstätten oder Lagerräumen mit Benzin?
2. raucht er da, wo es erlaubt ist, aber die Sicherheit von Mitmenschen oder fremdem Hab und Gut gefährdet ist, wie am Steuer?
3. raucht er gegenüber von nichtrauchenden Freunden, in deren Wohnungen, oder im eigenen Hause, wo Frau und Kinder den Raum mit ihm teilen müssen, ohne selbst zu rauchen?
4. raucht er da, wo kleine Kinder, Säuglinge oder Wöchnerinnen den Qualm einatmen müssen?

Wer diese Probe vorgenommen hat, wird bemerken, daß die Mitmenschlichkeit und Rücksichtnahme der Raucher im stillen Kämmerlein auch in den günstigsten Fällen merklich gelitten hat. Nach dieser Einsicht verstehen wir auch, wieso es möglich war, daß gute Kameraden, die im Einsatz ihr Leben füreinander wagten, im Bunker von zwei mal vier Metern und einem Meter Höhe ungerührt rauchten, so daß die Luft mit Messern zu schneiden war, obwohl sich der einzige Nichtraucher unter acht Mann fast zu Tode hustete.
Wer die Mißhelligkeiten des Lebens nicht mehr deutlich wahrnimmt, wer die Bedrängnis des Mitmenschen nicht mehr voll mitempfinden kann, ist meist besser gelaunt als der Nachbar, der genau fühlt, wo ihn

der Schuh drückt. Wilhelm Busch hat die Verhaltensweisen der Raucher in ihrer ganzen Vielfalt beobachtet, die Rauchererlebnisse von sich selber gekannt, und die verschiedenen Erscheinungsformen der Raucher in seinen Märchengestalten zugespitzt dargestellt.

„Ist fatal, bemerkte Schlich,
Hehe — aber nicht für mich!
— — — — — —
Rauchen tat er fürchterlich.
Doch obschon die Pfeife glüht —
Oh — wie kalt ist sein Gemüt!"

Busch ließ unentschieden, ob Schlich rauchte, weil er so war, oder so war, weil er rauchte, oder ob da, wie meist im Leben, ein Keil den anderen trieb. Eben diese hintergründige Unentschiedenheit macht Busch's Kunst so lebensvoll und echt. Was sich aber bei ihm köstlich und zum Schmunzeln liest, kann sich in der Wirklichkeit in schauerlicher Weise zeigen. — Der französische Innenminister D'Astier beschrieb seinen Besuch bei dem englischen Premierminister Winston Churchill, einem der stärksten Nikotinisten unter den Staatslenkern im vergangenen Kriege:

„Nach dem Essen führte mich Churchill in ein weiträumiges Zimmer, in dem eine Reihe Bildwerfer wie Meilensteine nebeneinander aufgebaut waren. Jeder einzelne war einer zerstörten Stadt gewidmet. Churchill schleppte mich von einem zum anderen und zwang mich, an den Stellschrauben zu drehen, damit ich die Schreckensbilder von Köln, Düsseldorf oder Hamburg an mir vorüberziehen lassen konnte. Er selbst war begeistert wie bei einem Fußballspiel. Er pries die Verwüstungen, jubelte, und rühmte jeden Treffer. Man spürte bei ihm, zwischen Kaffee und Zigarre, das Vergessen alles Menschlichen."

In Jalta hatte Churchill geäußert:

„Wir haben fünf oder sechs Millionen getötet, und wir werden wohl noch eine weitere Million töten."

Churchill war ein reizender Gesellschafter, formvollendet, und hat nie im Leben ein Kind mit eigenen Händen erdrosselt. Er war so wenig ein ungehobelter Rohling wie sein beratender Professor, der Baden-Badener Prof. Dr. Frederik Lindemann, der als Lord Cherwell den Bombenterrorkrieg als sinnvolle Maßnahme empfohlen hatte und auf dessen Vorschlag die Vernichtung Dresdens zurückgeht.

— Churchills Sinn für Mitmenschlichkeit war bei sonst im Wesentlichen erhaltener Denkfähigkeit ausgelöscht, — wie bei dem feinen Herrn im Nichtraucherabteil.

Ganz abgesehen davon, daß Churchill außer an Tabaksucht zugleich an Alkoholismus litt, findet man sein Verhalten keineswegs bei allen starken Rauchern. Wilhelm Busch und Generalfeldmarschall Helmuth von Moltke waren ebenso starke Raucher und zeigten keine Ähnlichkeit der Verhaltensweisen mit denen Churchills. Es kommt eben ganz darauf an, was für Grundantriebe in einem Menschen angelegt sind. Beim Fortfall von Hemmungen können nur die Antriebe entfesselt werden, die in dem Betreffenden unter der Decke liegen.

Wenn der Tabakgenuß die Gefühlswelt betäubt, die Mitmenschlichkeit auch nur etwas herabmindert, und im Einzelfall in ganz verschiedenem Ausmaße, so ist doch zu erwägen, ob die 10000 Tonnen Rauchtabak, die jährlich in der Bundesrepublik genossen werden, nicht eine ähnliche Wirkung zeitigen könnten wie der Bombenterrorkrieg. Wir bringen immerhin alljährlich eine kriegsstarke Division, über 15 000 Menschen im Straßenverkehr der Westzone ums Leben und zwölfmalsoviel als Schwerverletzte ins Krankenhaus, — doppelt so viel wie der Vietnamkrieg in der gleichen Zeit kostete. Ein großer Teil der Verkehrsopfer geht auf Rechnung des Alkohols, der nur infolge der Dunkelziffer nicht in ganzer Höhe gemessen werden kann. Mit Sicherheit läßt sich nur sagen, daß 40 % der Verkehrsunfälle mit auf Alkoholwirkung zurückzuführen sind. Daß auch die Tabakrauchgifte die Aufmerksamkeit und vor allem die Rücksicht der Kraftfahrer herabsetzen können und daß sich die Alkohol- und Tabakwirkung gegenseitig zu steigern vermag, ist offenbar noch nicht ins Bewußtsein der Öffentlichkeit, der Gesetzgeber und der Medizinalverwaltungsspitzen gedrungen. Die Bundesbürger zerbrechen sich als Betroffene und Gefährdete darüber nicht den Kopf. Alle miteinander sind im selben Siechenhause krank. Sie können weder als Selbstraucher noch als Eingeräucherte die Tatsachen, die schlüssigen Folgerungen, ihre Pflichten und Rechte sinnvoll verknüpfen. Man nimmt die Verkehrsunfälle hin, wie die Menschen des Mittelalters den Schwarzen Tod oder die Franzosenkrankheit.

Warum raucht der neuzeitliche Mensch? Sicher aus sehr verschiedenen Gründen und Antrieben. Ein wesentliches Bedürfnis scheint zu sein, daß er vor sich und der Welt davonlaufen möchte — die

zeitgemäße Form der Vogel-Strauß-Politik im Bereich des Einzelmenschen. Die Lage des Menschen ist heute wirklich alles andere als beneidenswert. Durch seine Flucht vor der Wirklichkeit macht er sie immer noch schwieriger, als sie ohnehin ist. Der Raucher verhält sich wie ein Mann, der sich die Augen verbindet, um sich aus einem Drahtverhau zu befreien.

3. Rauchgifte im Körpergeschehen

Rauchgewohnheiten und Giftwirkung

Nikotin ist so stark wie Zyankali. Ein zwanzigstel Gramm, ein Tropfen, genügt, um einem Erwachsenen ins Jenseits zu befördern. Beim Rauchen verbrennt ein Viertel des Nikotins, und von dem Rest gelangt nur etwa die Hälfte über die Lunge in den Kreislauf des Rauchers. Die andere Hälfte geht mit dem sogenannten Nebenstrom in die Luft, wo sie von den Mitmenschen eingeatmet werden muß, die mit dem Raucher den Raum teilen.

Die Wirkungen der Rauchgifte hängen nicht nur von der verrauchten Tabakmenge ab. Es kommt auch darauf an, was geraucht wird, wie geraucht wird und wer es tut:

ob schwerer	oder leichter Tabak (Machorka!)
ob als Zigarette oder Zigarre,	ob aus kurzer oder langer Pfeife
ob auf kurzen	oder auf langen Stummel
ob mit Lungenzügen	oder mit Mundzügen (paffen)
ob in rascher Folge	oder über längere Zeit verteilt
ob hastig	oder gemächlich
ob nüchtern	oder nach den Mahlzeiten
ob unterernährt, ob überernährt	oder ob richtig ernährt
ob in schwächlicher	oder in kraftvoller Verfassung
ob leidend	oder vollgesund
ob als Kopfarbeiter, Müßiggänger	oder als Handarbeiter oder Sportler
ob im geschlossenen Raume	oder im Freien
ob in Rauchergesellschaft	oder alleine
ob als Anfänger	oder als Rauchgewohnter
ob als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener	oder als alter Mensch
ob als Frau	oder als Mann

Treffen mehrere Umstände der ungünstigen Seite zusammen, so nimmt die Menge des aufgenommenen Giftes zu, und die Giftwirkung kann sich vervielfachen. Fallen dagegen mehrere Umstände auf die weniger bedenkliche Seite, so verringert sich die Giftwirkung und kann fast bedeutungslos werden. Allein der Unterschied der Giftaufnahme zwischen dem Rauchen auf Lungenzug oder Mundzug kann das Verhältnis von 10 : 1 erreichen. Wenn eine Frau fünf Zigaretten auf Lungenzug in einer halben Stunde bis auf die Mundstücke aufraucht, so muß sie mit einer hundertmal stärkeren Giftbelastung rechnen, als wenn ein Mann dieselbe Anzahl Zigaretten derselben Marke in vier Stunden auf 35 mm lange Stummel gemütlich pafft. Wenn gar ein russischer Jäger in der Wildnis aus seinem Pfeifchen Machorka schmaucht, so hat das kaum mehr zu besagen, als wenn unsere Kinder Holundermark verknöselten.

Ein Nichtraucher dagegen pflegt als Teilnehmer an einer Sitzung rauchender Berufsgenossen so viel Rauchgift einzuatmen, als hätte er stündlich zwei bis drei Zigaretten auf Lunge geraucht. Er wird zwangsweise zum leidenden Raucher gemacht und den gleichen Gefahren ausgeliefert, die den Raucher bedrohen. Der Unterschied ist nur der, daß ihm das kein Vergnügen bereitet, sondern eine mehr oder minder starke Übelkeit, wie einem Anfänger die ersten Rauchversuche. Auf diese Weise werden Mitarbeiter am Werkplatz, Mitschüler einer Klasse, Schreibhilfen rauchender Vorgesetzter, Kranke in den Sälen öffentlicher Krankenanstalten, Kameraden in den Kasernen und Mitreisende in den Zügen und Wartesälen zu Mitatmern des „Nebenstromes“ der Raucher gemacht. Am bedrohlichsten ist dies für Kinder und Säuglinge, auch für die Ehefrauen rauchender Familienväter. Zu all den erlittenen Unbilden durch die Tabakgifte können Ehefrauen noch nach Jahrzehnten dem Lungenkrebs erliegen, ohne je im Leben einen Zug aus einer Zigarette getan zu haben. Die Frau des eingangs genannten Gaswerkdirektors war nur ein Beispiel; es steht für ungezählte ähnliche Fälle solcher gewissenlosen Vergiftung naher Angehöriger.

Nikotin ist nur eines von einem reichlichen halben Hundert wirksamer Giftstoffe im Tabakrauch. Neben ihm ist das Kohlenoxydgas (Kohlenmonoxyd) wohl das Wichtigste. Es entsteht beim Rauchen in der Glimmzone. Das Kohlenoxydgas wirkt in Blitzesschnelle und besetzt rote Blutkörperchen mit einer zweihundertmal größeren Bindekraft als Sauerstoff und Kohlensäure; es macht sie daher für viele

Stunden zur inneren Atmung untauglich. Die Muskelleistung sinkt bei Daueranstrengung. Die Gehirnleistung nimmt ab, ohne daß der Raucher davon etwas zu bemerken braucht. Das Gehirn hat Ausweichmöglichkeiten im Arbeitsgeschehen, mit denen der Raucher unbewußt ersatzweise arbeitet. Je länger eine Sitzung in tabakgeschwängerter Luft dauert, um so mehr leeres Stroh pflegt gedroschen zu werden. Nichtraucher als Teilnehmer bemerken das auch nicht. Ihre Vernebelung verhindert das Selbsturteil. Die Wirkung des Kohlenoxydgases ist mit der des Nikotins eng verzahnt.

Großstadtluft ist wirklich ungesund, aber alle gern geglaubten Warnungen vor der Schädlichkeit verblassen vor der nackten Tatsache, daß die Kohlenoxyddichte am Mundstück einer brennenden Zigarette so hoch ist wie am Auspuff eines nicht genau eingestellten Kraftwagens. Die amtlichen Warnschilder in den Kraftwagenschuppen wenden sich gegen das Laufenlassen der Motore bei geschlossenen Türen. Es gibt aber noch keine entsprechenden Warnungen auf den Zigarettenschachteln, obwohl jedes Rauchzeug eine kleine Kokerei im Munde darstellt, mit der ein Raucher die Atemluft seiner Mitwelt vergiftet. Die Atemluft eines bundesdurchschnittlichen Rauchers enthält fünf Stunden nach der zuletzt gerauchten Zigarette mehr Kohlenoxydgas als die eines Schutzmannes, der als Nichtraucher vom Dienst an der Hauptverkehrskreuzung einer Großstadt kommt. Nikotin wirkt beim des Rauchens Ungewohnten unmittelbar aufs Gehirn. Es wird ihm übel, er muß sich erbrechen, und während der Genesung ist er benommen und arbeitsunlustig, bis die Leber das Gift abgebaut hat. Wer als Nichtraucher nur gelegentlich Tabakrauch einatmen muß, erlebt dies zweifelhafte Vergnügen jedesmal von neuem. Bei häufiger Wiederholung gewöhnt er sich daran, so daß er außer der Benommenheit und Minderleistung kaum noch etwas davon bemerkt. Für die Spätfolgen muß der Nichtraucher trotzdem genau so büßen, wie der willentliche Raucher auch.

Nikotin versetzt den Körper in einen leichten Kriegszustand, ähnlich wie Aufregung, Schrecken, Angst und Zornanfälle, Überanstrengung, scharfer Kältereiz und Unterkühlung. Der Körper gibt hierbei ruhende Kräfte frei: die Nebenniere schüttet Adrenalin in die Blutbahn, Noradrenalin wird freigesetzt, und dieses bringt die gesamten Feingefäße zum Krampfen. Die Leber gibt Blutzucker ab; daher fühlt sich der Raucher gekräftigt, als habe er eine nahrhafte Mahlzeit genossen. Es war der reine Selbstbetrug, der die Gefangenen im

Lager nach Zigaretten gieren ließ, weil ihnen das Nikotin Sättigung vorspiegelte, wo in Wirklichkeit nur ein Notvorrat vor der Zeit angegriffen wurde. Unter Friedensverhältnissen ist das im allgemeinen nicht so gefährlich, weil da der Mensch zumeist genug Erholungspausen hat, um seine Kräftevorräte wieder zu ergänzen. Bei sportlichen Dauerleistungen, Hochgebirgsfahrten oder erschöpfenden Forschungsunternehmungen gibt sich der Raucher zu schnell aus; wenn es gilt, das Letzte aus sich herauszuholen, dann macht er schlapp.

Auf die selbststeuernden Nerven (Vagus/Sympathicus) wirkt Nikotin erst anregend und dann lähmend. Da man an einem Tage nicht nur einige Minuten zu rauchen pflegt, so geht die anregende und die lähmende Wirkung blind durcheinander. In einem von Nikotin unbehelligten Körper sind Kreislauf, Herzschlag, Atmung, Verdauung und die innere Drüsentätigkeit aufeinander abgestimmt. Die Abstimmung besorgen gerade die genannten selbststeuernden Nerven und die innersekretorischen Drüsen. In einem nikotinbeeinflußten Körper arbeiten die beiden Nerven als Gegenspieler nicht mehr Hand in Hand, sondern durcheinander, und dadurch wird der Kreislauf in bezeichnender Weise gestört.

Durch das ununterbrochen wogende Öffnen und Schließen der Feingefäße paßt sich der Durchlaß dem jeweiligen örtlichen Blutbedarf an. Ob nun der örtliche Bedarf an Sauerstoff, an Nährstoffen und Botenstoffen groß oder klein ist, — stets fügt er sich in die Bedarfsdeckung des ganzen Körpers ein, zugleich aber auch an die überhaupt verfügbare Blutmenge. Der örtliche Durchlaß kann bis zum zwanzigfachen Betrag nach oben bzw. unten schwanken. In dies wunderbar abgestufte Spiel von Milliarden Feingefäßen unter der Leitung zahlloser übereinander geschalteter Lenkstellen und -mittel unter einheitlicher Oberleitung greift das Nikotin mit groben Tatzen hinein und versetzt die Feingefäße in wirre Krämpfe, die man treffend als „trockene Trunkenheit der Feingefäße" bezeichnet hat.

Der Blutumlauf geht zwar unter dem Druck der Herzpumpe weiter, aber mit ungeordneten Stockungen und Überflutungen, wie der Kraftwagenverkehr einer städtischen Verkehrsader, der von betrunkenen Schutzleuten gelenkt wird und wo jeder Fahrer macht, was ihm gefällt. Eine solche allgemeine Verkehrsstörung im Blutkreislauf

Gehirnschnitte



Vergrößerung: 80:1

Ausgeglichene Blutversorgung im Gehirn des Gesunden. Gleichmäßige Durchblutung aller Zellfelder mit sauerstoffreichem Blut.

Trockene Trunkenheit der Feingefäße des Rauchers. Ungleich gedrosselte Versorgung mit kohlenoxydhaltigem Blut.

Sinnvolle Verknüpfung der Wirkungsfelder im Gehirn.

Unbemerkte Störung der sinnvollen Verbindung höherer Wirkungsfelder.

wirkt sich in den verschiedensten Arten und Weisen aus; von ihnen wollen wir uns einige vor Augen führen.

Der Blutkreislauf sorgt für den richtigen Wärmeausgleich im Körper. Von den Orten, wo die meiste Wärme erzeugt wird, wie im Darm, in der Muskulatur und in der Leber, wird sie mit dem Blut abgeleitet und allen Bedarfsstellen zugeführt, nicht zuletzt dem Gehirn, das immer genau auf dem gleichen Wärmestand gehalten werden muß, um richtig arbeiten zu können. Die überschüssige Wärme wird über die Haut und die Lunge, ein wenig auch über die Ausscheidungen abgegeben, so daß kein gefährlicher Wärmestau im Körper entsteht. Das Spiel der Feingefäße in der Haut bewahrt den Körper gleichfalls vor Unterkühlung. Jede Zigarette senkt nun die Hautwärme um etwa zwei Zehntel Grad. Raucher haben daher fast alle kalte Füße, obwohl sie das gewöhnlich nicht merken. Die dauernden Gefäßkrämpfe führen mit der Zeit zur Erschlaffung der Gefäßwände, die dann vom Körper behelfsmäßig verstärkt werden. Dabei verlieren sie aber ihre Spannkraft. Zuletzt veröden Feingefäße oder bersten, wenn sie unter geringfügig erhöhten Druck geraten. Das Ende vom Lied ist der Gewebstod rings um die unbrauchbar gewordenen Feingefäße herum, sobald auch die Fähigkeit zur Neubildung ausgefallener Feingefäße erlahmt. Im schlimmeren Fall sterben ganze Gliedmaßen ab. Gegenwärtig müssen allein in der Westrepublik alljährlich zehntausend Raucherbeine abgeschnitten werden. Der ehemalige Bundespräsident Prof. Dr. Theodor Heuß marschierte wie im Rauchen, so auch mit seinen Raucherbeinen, leider — den übrigen Bundesbürgern als Leitbild voran. —

Die Störung der Feingefäße führt bei empfindlichen Menschen zu Magengeschwüren, von denen ein Teil krebsig entartet. Vor allem neigen kribbelige Menschen zu Magengeschwüren. Umgekehrt macht der Nikotingebrauch viele Menschen kribbelig. Kribbelige Menschen wieder verfallen nur zu leicht einer kaum zu überwindenden Nikotinsucht. Man kann dann kaum entscheiden, was den ersten Anstoß gegeben hat. Am Herzen führen die Störungen der Feingefäße zunächst zur Minderleistung des Herzmuskels, später zur fleckweisen Verödung und schließlich zum sogenannten „Sekunden-Herztod“. Am Herzen können schon geringe Muskelschäden zur Arbeitsunfähigkeit oder zum Tode führen, die man am Bein noch als Schönheits-

fehler betrachten könnte. Es ist nicht dasselbe, ob eine Wasserstoff-bombe über New York oder über Bikini berstet.

Die Lunge verliert unter der Einwirkung der Tabakrauchgifte ihre Spannkraft, so daß ihre Entleerungsfähigkeit ziemlich schnell abnimmt. Es bleibt beim Ausatmen zunehmend mehr Restluft zurück, die sich mit der neuen Atemluft mischt und so deren Sauerstoffspannung herabsetzt, während die Kohlensäurespannung sich um denselben Betrag erhöht. Um den Sauerstoffbedarf zu decken und das Gefühl des Luftmangels zu vermeiden, muß über Gebühr tief eingeatmet werden. Die Dehnbarkeit der Lunge wird bis zum Letzten ausgenützt, und damit die Lungenblähung früher oder später unvermeidlich. Diese verschlechtert wieder die Selbstreinigung der Luftwege von allen Fremdstoffen, auch vom Teer und den Benzpyrenen des Tabakrauchs. Staub und Krankheitskeime bleiben in den Luftwegen hängen. Die Flimmerzellen der Luftwege veröden und können den Schleim mit dem Kehricht nicht mehr nach draußen tragen. Schleim, Staub, Keime und Teer sammeln sich in zunehmenden Mengen an und können nur noch durch gewaltsame Hustenstöße ausgeworfen werden. Der Raucherhusten begleitet seinen Herrn wie ein treuer Hund bis zum Ende. Herrchen nimmt davon oft nicht viel wahr; das Husten ist ihm eine liebe Gewohnheit. Alle Welt hustet und räuspert sich. Das Räuspern verleiht sogar gewisse männliche Überlegenheitsgefühle vor Frau und Kindern. — Der Raucher merkt von der beginnenden Lungenblähung und der Einbuße an Vorratskräften kaum etwas. Vom Lungenkrebs vernimmt er während der zehn bis dreißigjährigen Anlaufzeit überhaupt nichts, bis es dann plötzlich zu spät ist. „Besser kurz und gut gelebt, als lang und schlecht!" sagt der Raucher. Die Scheinrechnung stimmt mitunter, nämlich dann, wenn ein unvermittelter Herztod oder Schlaganfall ihm das Ende bringt oder eine Herzmuskelschwäche ihn so sanft einschlafen läßt wie einst einen Wilhelm Busch oder unseren Gaswerksdirektor. Meistens aber geht die Rechnung nicht so glatt auf. Wenn der Mann mit Gefäßverschluß im Bein und schmerzverzerrtem Gesicht an der Mauer lehnt und keinen Schritt mehr weiter kann, während die Menge der Fußgänger an ihm vorbei zur Arbeitsstätte strömt, oder wenn er nach dem Schlaganfall mit schlaffem Arm in der Binde und schief hängendem Munde nach Worten ringt und gefüttert werden muß, wie ein kleines Kind, wenn er vor leckerer Mahlzeit sich mit Magenkämpfen windet oder

als vom Krebs Gezeichneter auf sein Ende wartet wie Mark Waters, — dann hat er seinen schönen Wahlspruch längst vergessen. Die Jungen, denen er ihn eingeflüstert hat, die tragen ihn mit der Gedankenlosigkeit der Nikotingeschädigten weiter.

4. Rauchgifte und Verhaltensweisen

Persönliche Urteile und ihre Mängel

„Die trockene Trunkenheit der Feingefäße" stört die geregelte Blutversorgung im ganzen Körper. Diese Störung mit all ihren Folgeschäden läuft vielfach auf einen örtlichen Gewebstod hinaus. Wir erwähnten schon, daß jährlich 10 000 Raucherbeine allein in der Westrepublik amputiert werden müssen. Dies Geschick trifft jedoch vorwiegend alte Menschen, zumeist Ruheständler, die zur Not auch ein oder beide Beine missen können. Entsprechende Schäden der Lunge, sei es nun eine Lungenembolie oder ein Lungenkrebs, sind schon schwerwiegender, da sie schon vor dem Rentenalter aufzutreten pflegen. Zudem ist die Aussicht, einen Lungenkrebs nach Operation oder Bestrahlung zu überstehen, mit 5 % Wahrscheinlichkeit dürftig genug. Die Gefäßschäden am Herzen treten noch früher auf als Lungenkrebs, Lungenembolie, Lungenblähung, Lungenkrebs und Raucherbeine, und sie sind auch von vornherein bedrohlich. Die Schäden am Gehirn durch Gefäßverödung oder Platzen einer Ader mögen für den Betroffenen bitter sein; für die menschliche Gesellschaft sind sie kaum so bedeutungsvoll wie die scheinbar kleinen Schäden, die sich aus der trockenen Trunkenheit der Feingefäße unmittelbar aus dem Tabakgenuß ergeben. Die Wirkung des Nikotins auf die Feingefäße im Gehirn beträgt im Durchschnitt nur den zehnten Teil der Wirkung im übrigen Körper. Die Hirngefäße sind durch besondere Regler geschützt. Ohne diesen Sonderschutz würde niemand 10 hintereinander gerauchte Zigaretten lebend überstehen. Das Gehirn ist aber auch weit empfindlicher gegen Störung der Blutversorgung, als etwa die Muskulatur. Scheinbar geringe Störungen können die Versammlung, das Taktgefühl, die Selbstkontrolle, die Einsicht und Urteilskraft herabsetzen, und leise Schwankungen der Stimmungslage machen sich im Verhalten gegenüber der Mitwelt nachdrücklich bemerkbar. Wir verstehen, daß schon mäßige Krämpfe der Gehirn-Feingefäße das Zusammenspiel der Rindenfelder beeinträchtigt, aber wir können unmöglich voraussagen,

was, wie und wo etwas verquer geht. Von hier aus ist uns ein genauer Einblick in die Folgen verbaut. Versucht man, die Frage der Folgen von den menschlichen Verhaltensweisen her aufzurollen, so stehen wir wieder vor der Schwierigkeit, zweifellos vorhandene Veränderungen der Verhaltensweisen wissenschaftlich klar und unzweideutig festzustellen.

Sieben wir unsere Allgemeinerfahrungen und Einzelbeispiele, von denen einige wenige im 1. und 2. Hauptteil angeführt wurden, daraufhin durch, so lassen sich bezeichnende Störungen im Verhalten feststellen, die auf den Tabakgenuß zurückgeführt werden können. Die Störungen sind manchmal kraß, in anderen Fällen gemildert; bisweilen sucht man vergeblich nach einer Störung, die man eigentlich erwarten sollte. Das Bild wechselt verwirrend. Es sind schon genug Versuche angestellt worden, aufgrund mehr oder minder reicher Erfahrungen abzuschätzen, welche Verhaltensweisen für Tabakraucher bezeichnend sind. Prof. Dr. Leonardo Conti / Berlin glaubte sein Urteil in dem Ausdruck zusammenfassen zu können: „Es gibt nur rücksichtslose Raucher." — Im 2. Hauptteil waren wir zu einem ähnlichen Schluß gekommen, wenn auch mit der Einschränkung, daß der Grad der Rücksichtslosigkeit in weiten Grenzen schwankt. Und dann lassen unsere wenigen Beispiele schon erkennen, daß das, was uns als Rücksichtslosigkeit erscheint, aus ganz verschiedenen Quellen stammt, wie mangelnder Kenntnis, fehlender Einsicht in vorhandene Kenntnisse, fehlendem Mitgefühl, ungesteuerten Antrieben und anderem. Johann Wolfgang v. Goethe bezeichnete in seiner bekannten Abhandlung über das Tabakrauchen die Raucher kurzweg als „Schmauchlümmel" und ihr Verhalten als „eine impertinente Ungeselligkeit", was ungefähr auf dasselbe hinausläuft, wie Contis Urteil.

Solche Schätzungen kranken daran, daß sie persönlich gefärbt sind und kein Urteil über das Ausmaß oder die Häufigkeit des Zutreffens im Verhalten von Rauchern und Nichtrauchern zulassen. Mögen die Urteile auch von berufenen Beobachtern gefällt worden sein, so fehlt ihnen doch die wissenschaftliche Beweiskraft.

Die meisten Urteile über das Verhalten von Rauchern stammen begreiflicherweise von Nichtrauchern. Nichtrauchern wird vom Tabakrauch übel. Aufgezwungene Übelkeit ärgert. Ärger ist aber nicht die richtige Stimmungslage zu einem sachlichen Urteil. Auch Goethes Urteil über die Raucher war vom Ärger gefärbt. Stellt man

dagegen Urteile von Rauchern über sich selbst und ihresgleichen zusammen, so sind diese genau so unsachlich, ganz abgesehen davon, daß sich jedermann selber in einem besseren Lichte zu sehen pflegt, als er von seiner Mitwelt gesehen wird. Raucher neigen dazu, sich selber besonders nachsichtig zu beurteilen und Mitraucher als Gradmesser ihres eigenen Verhaltens anzusehen.
Über die Wirkungen des Alkohols auf die menschlichen Verhaltensweisen sind wir seit einem halben Jahrhundert bestens unterrichtet. Unser Wissen um die Wirkung der Tabakrauchgifte auf das menschliche Verhalten ist aus den dargelegten Gründen bisher unsicher geblieben. Es fehlte uns der feste, wissenschaftliche Boden unter den Füßen. In diese Lücke unseres Wissens sind in den letzten Jahren U. S. amerikanische und englische Forscher hineingestoßen und haben eine Menge neuer Einsichten zu Tage gefördert.

Neue Forschungsergebnisse

Die U. S. amerikanischen Untersuchungen über den Zusammenhang menschlicher Verhaltensweisen und Rauchgewohnheiten liefen von 1956 bis 1969. Fünfzehn Forscher und Forschergruppen untersuchten zunächst 18 357 Studenten und Oberschüler in größeren oder kleineren Gruppen. Auf den Erfahrungen all dieser Vorarbeiten fußend stellte Gene. M. Smith von der Harvard Medical School/Boston seine Untersuchungen an insgesamt 3 764 Studenten und Studentinnen an, aufgeteilt nach Alter und Geschlecht, Nichtrauchern, Mäßig- und Starkrauchern. Im Folgenden werden zur besseren Übersicht nur die Einteilung nach Geschlechtern, Alten und Jungen, Rauchern und Nichtrauchern berücksichtigt.
Die Untersuchungseinheit der Forschung war die Kollegienklasse, also im Durchschnitt 30 Prüflinge, die sich gegenseitig kannten. Jeder mußte über jeden der Mitstudenten eine Beurteilung abgeben, die über vierzig Verhaltensweisen betraf. Außerdem mußte jeder auch eine Selbstbeurteilung anfertigen. Bei Berechnung der Mittelwerte heben sich die Fehler der persönlichen Selbst- und Fremdbeurteilung weitgehend auf, so daß man ein wirkliches Maß für das Gruppenurteil über das Verhalten des Einzelnen erhält. Verschiedentlich wurden die Urteile der Nichtraucher über die Raucher nicht berücksichtigt, weil deren Urteil hätte allzuscharf ausfallen können. Dadurch ist das Ergebnis der Unterschiede der Raucher ge-

genüber den Nichtrauchern zwar abgeflacht, aber gerade dadurch beweisend: die gefundenen Unterschiede sind **Mindestwerte**. Eine weitere Abflachung der berechenbaren Unterschiede ergab sich aus Folgendem: Da die Zahl der Nichtraucher bei vielen Gruppen zu klein war, um repräsentativ zu sein, wurden auch die Mäßigraucher darunter gerechnet, die nicht mehr als 7 Zigaretten in der Woche verbrauchten. So gut wie alle Nichtraucher unter den Studenten und Studententinnen waren aber auch durch das Einatmen des „Nebenstromes" der rauchenden Mitstudenten „leidende Raucher". Sie atmeten täglich so viel Rauchgifte ein, als hätten sie täglich 2—4 und mehr Zigaretten auf Lunge geraucht.

Um die Beweiskraft der Ergebnisse voll würdigen zu können, sie aber auf der anderen Seite auch nicht zu überfordern und mehr herauslesen zu wollen, als man billigerweise von ihnen verlangen kann, muß man folgendes im Auge behalten: Es wurden nicht die Grade der Abweichung vom Gruppenmittel nach oben oder unten erfragt und festgestellt, sondern nur, o b der Einzelne nach oben oder unten abwich. Aus den Unterschieden der **Häufigkeit** seines Abweichens kann man allerdings auf die Stärke der mittleren Abweichung aller Gleichgeschätzten schließen, wenn man den Fehler der kleinen Zahl und die Streuung berücksichtigt.

Vorbemerkungen zu den Tafeln:
„Persönlichkeit und Rauchgewohnheiten“

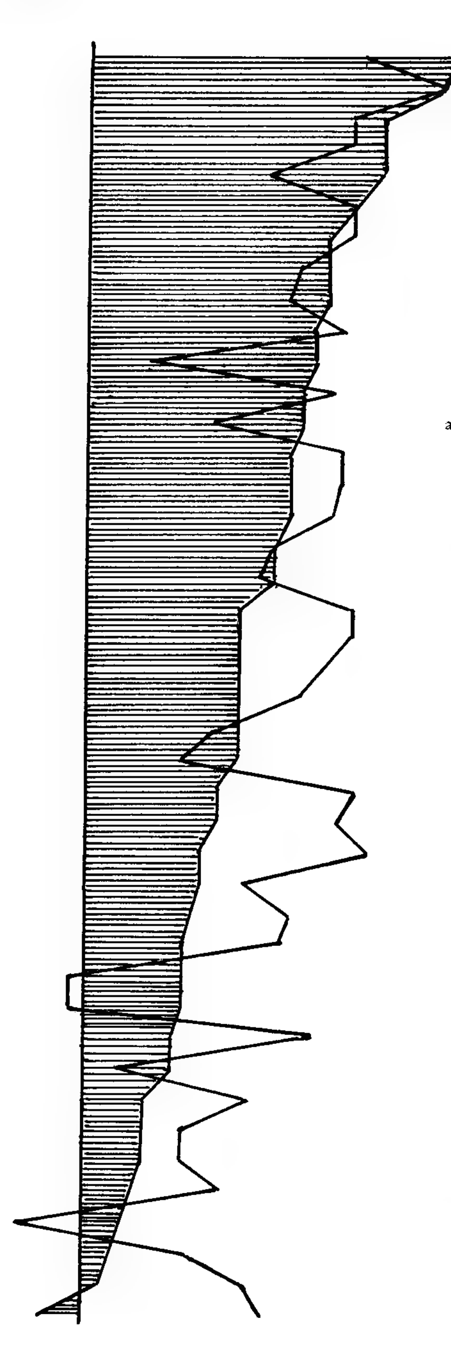
In den amerikanischen Arbeiten ist die Reihenfolge der Verhaltensweisen nach den üblichen seelekundlichen Gruppen geordnet und zusammengefaßt. Eine unmittelbare zeichnerische Wiedergabe brächte für den Nichtfachmann ein verwirrendes Bild, um so mehr, als die Zahlenwerte der Häufigkeit teils mit +, teils mit — versehen sind. Um die Abweichungen der Raucher von den Nichtrauchern auf eine Seite übertragen zu können, haben wir jedem Ausdruck den Gegenausdruck gegenübergestellt und die ersteren zur Kenntlichmachung fettgedruckt.

Die Reihenfolge der Verhaltensweisen ist nach der Häufigkeit bei den jüngeren Rauchern geordnet, so daß die Nichtraucher auf der Nullinie stehen. Die Reihenfolge der Häufigkeit bei den älteren Rauchern ist nach der der jüngeren beibehalten, so daß man auf einen Blick sieht, in welcher Richtung und wieweit sich ihr Verhalten von den jüngeren unterscheidet.

Es sei nochmals betont, daß mit dem Abstand der Raucher von den Nichtrauchern nicht der Grad der Abweichung, sondern die Häufigkeit der Abweichung gekennzeichnet wird, und daß die aufgereihten Verhaltensweisen und ihre Gegenteile die Grenzverhalten bezeichnen, zwischen die sich die Nichtraucher und Raucher einordnen.

Soweit im Text statt der englischen Ausdrücke deutsche verwendet werden, handelt es sich um hinweisende Mittelbegriffe. Eine Übersicht über die Begriffsfelder der englischen Ausdrücke und Gegenausdrücke ist im Anhang nachzulesen.

Durchschnittliche Häufigkeit der Verhaltensunterschiede:



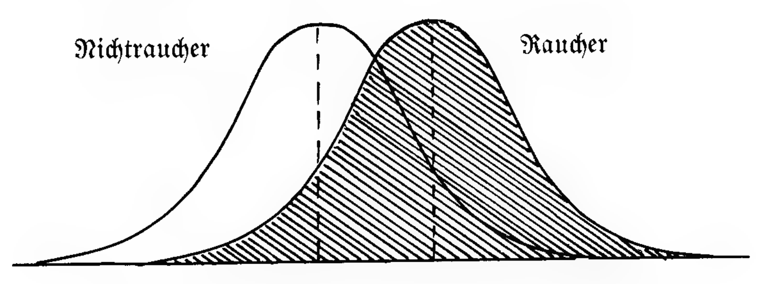
Nichtraucher	**Raucher**
schonsam	schonungslos
gewissenhaft	gewissenlos
zufrieden	**Forderungen stellend**
zurückhaltend	**Anerkennung heischend**
schweigsam	**redselig**
schüchtern	dreist
rücksichtsvoll	rücksichtslos
selbständig	unselbständig
nachdenklich	gedankenlos
Zuvertrauen	mißtrauisch
gleichmütig	**glücklich**
gehorsam	ungehorsam
gesetzt	**erregbar**
kühl	aufs andere Geschlecht eingestellt
stätig, ruhig	unrastig
sorgfältig	**sorglos**
gefaßt	**leicht aus der Fassung**
ernst	**heiter**
gesittet	**roh**
verantwortungsbewußt	**verantwortungslos**
ordnungsliebend	**unordentlich**
willig	**argwöhnisch**
verschlossen	**frei, Herz auf der Zunge**
aufgelockert	**gespannt**
offen und ehrlich	**Fehler vertuschend**
Einzelgänger	**gesellig**
zugebend	**behauptend**
findig	hilflos
gutmütig	boshaft
anpassungsfähig	unangepaßt
vorsichtig	unvorsichtig
schlicht	**Einfälle**
standfest	**ausweichend**
verhalten	**neugierig**
aufgeweckt	**verträumt**
kameradschaftlich	unkameradschaftlich
Herkommen achtend	wechselhaft
rüstig	**lasch**
bescheiden	**heikel**
unerschütterlich	schreckhaft
einlenkend	**querköpfig**
Selbstvertrauen	unsicher

jüngere Studierende: Schraffiertes Feld, ältere Studierende: einfaches Feld

Nichtraucherinnen	**Raucherinn**
stätig	unrastig
gewissenhaft	gewissenlos
schonsam	schonungslos
verantwortungsbewußt	verantwortungslos
gehorsam	ungehorsam
sorgfältig	**unbekümmert**
ordnungsliebend	unordentlich
schüchtern	dreist
selbständig	unselbständig
rücksichtsvoll	rücksichtslos
gesetzt	**erregbar**
offen und ehrlich	**Fehler vertuschen**
zurückhaltend	**Aufmerksamkeit heisch.**
zufrieden	**Forderungen stellend**
anpassungsfähig	unangepaßt
gesittet	**roh**
verschlossen	**frei, Herz auf der Zunge**
kühl, nüchtern	aufs andere Geschlecht eingestellt
vertrauensvoll	mißtrauisch
ernst	**heiter**
schweigsam	**redselig**
Selbstvertrauen	unsicher
standfest	**ausweichend**
willig	**argwöhnisch**
zugebend	**behauptend**
gutmütig	boshaft
aufgeweckt	**verträumt**
nachdenklich	gedankenlos
unerschütterlich	schreckhaft
kameradschaftlich	unkameradschaftlich
einlenkend	**querköpfig**
findig	hilflos
schlicht	**Einfälle**
Einzelgänger	**gesellig**
gleichmütig	**glücklich**
verhalten	**neugierig**
gefaßt	**leicht aus der Fassung**
aufgelockert	**gespannt**
rüstig	**lasch**
bescheiden	**heikel**
Herkommen achtend	**wechselhaft**
vorsichtig	unvorsichtig

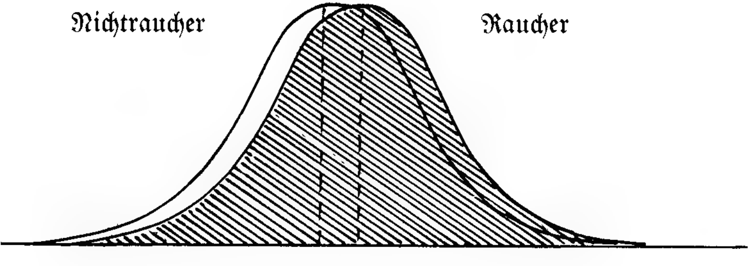
Zeichnerische Darstellung von häufigen und seltenen Abweichungen der Verhaltensweisen.

Eine der häufigsten Abweichungen der Raucher von den Nichtrauchern ist die Gewissenlosigkeit. Die zeichnerische Darstellung der Verurteilung der Häufigkeit zeigt aber, daß sich Raucher und Nichtraucher immer noch zur Hälfte überschneiden, daß man diese Hälften also nicht unterscheiden kann. Es ist der zahlenmäßige Ausdruck der Beobachtung an Einzelbeispielen, wie Helmuth von Moltke, Wilhelm Busch, Hinrich Kopf oder dem jugendlichen Nansen, die an Gewissenhaftigkeit den Vergleich mit irgendwelchen Nichtrauchern sicher aushalten. Die Überschneidung ändert aber nichts an der Tatsache, daß jeder Raucher im Durchschnitt um den mittleren Gruppenunterschied unterhalb des Platzes steht, den er ohne Tabakgenuß einnehmen würde.



Verteilerbild einer der häufigsten Abweichungen

Gehen wir die Reihe der Verhaltensweisen der Studenten von oben nach unten durch, so werden die Unterschiede der Häufigkeit zwischen Nichtrauchern und Rauchern immer kleiner. Im letzten Fünftel betragen die Unterschiede nur noch einen Bruchteil der häufigsten. Solch geringe Unterschiede zwischen Gruppen sind überhaupt nur noch mit den Mitteln der Massenstatistik zu fassen. Sie entziehen sich der einzelmenschlichen Beobachtungsfähigkeit. Durch Willi Hellpachs Untersuchungen wissen wir, an wie grobe Unterschiede menschlicher Gruppen unsere Beobachtungsfähigkeit gebunden ist.



Verteilerbild einer der selteneren Abweichungen

Die Unterschiede zwischen Nichtrauchern und Rauchern im letzten Fünftel sind so geringfügig, daß man sie wohl vernachlässigen darf, soweit sie nicht, wie bei „quitting, prone to deydream, languid, obstructive“ und „insecure“ mit zunehmendem Alter eine beachtliche Häufigkeit erreichen.
Bei den Studentinnen ist das leider anders. Bei ihnen ist die Häufigkeit der Abweichungen derart groß, daß man kaum die ein oder andere als bedeutungslos übergehen kann.

Berechtigte Einwände:

Folgen der Tabakrauchgifte oder der Gruppensiebung?
Sind die Befunde auch allgemeingültig?

Wenn der Leser die Reihen der Verhaltensweisen mit den Unterschieden zwischen Nichtrauchern und Rauchern aufmerksam betrachtet hat, so wird er gewiß fragen, ob die Begründung auch stimmt? Ob nicht der Unterschied im Verhalten weniger eine Folge des Rauchgenusses, als vielmehr der Gruppensiebung sei? Waren die Raucher vielleicht von vornherein so veranlagt und haben infolge dieser Anlage das Rauchen angefangen?
Wie alles, was der Mensch tut, wird selbstverständlich auch das Rauchen von seiner Naturanlage mitbestimmt. Ob er damit anfängt oder nicht, wie er sich dem Rauchgenuß hingibt, ob und wie er wieder aufhört, — alles hängt zum Teil von seiner angeborenen Eigenart ab. Im zweiten Hauptteil haben wir ja einige auffällige Gruppen des Verhaltens gegenüber dem Tabakgenuß besprochen. — Solange nicht alle Angehörigen einer größeren Gruppe von Menschen rauchen, stellen die Raucher einen gewissen Siebungsanteil dar.

Damit ist die überwiegende Bedeutung der Tabakrauchgifte für die Entstehung des Lungenkrebses so wenig aus der Welt zu schaffen wie für die Veränderung der Verhaltensweisen. Auch beim gewohnheitsmäßigen und erst recht beim übermäßigen Alkoholgenuß spielt die Anlage eine erhebliche Rolle. Willensschwache, oberflächliche, urteilslose und unzuverlässige Menschen, Leute mit Freude an sinnlosem Lärm und an Übergriffen verfallen leichter dem Trunk als gefestigte, vorausdenkende, urteilsstarke und zuverlässige Naturen, die die Stille lieben und über ein ausgeprägtes Abstandsgefühl und einen starken Rechtssinn verfügen. Trotzdem wissen wir genau, daß Alkoholgenuß eben die erstgenannten Verhaltensweisen erzeugt. Wer die entsprechenden Anlagen schon mitbringt, der bietet im Rausch ein besonders grobes Bild. Da schlagen denn zwei Zuschläger in eine Kerbe.

Eine wissenschaftlich sichere Scheidung der Anteile der Erbanlage und der Tabakrauchgiftwirkung auf die Verhaltensweisen ist mit den Mitteln der Massenstatistik zunächst nicht möglich. Vermutlich wird uns die Zwillingsforschung in dieser Frage festeren Boden unter die Füße geben.

Die Frage nach der Anteiligkeit von Erbanlage und Rauchgiftwirkung an dem Enderfolg des Unterschiedes zwischen Rauchern und Nichtrauchern führt zwingend zu der Frage, ob denn die amerikanischen Befunde auch allgemeingültig seien? Die rassische Zusammensetzung der amerikanischen Prüflinge braucht ja nicht mit der westdeutscher Schüler genau überein zu stimmen, und so könnte auch die Tabakrauchwirkung eine etwas andere sein. Damit ist sicher zu rechnen. Welche große Bedeutung die Erbanlagen für die Ausprägung der Tabakgiftwirkung besitzen, zeigen ja gerade die unterschiede im Verhalten der Geschlechter. Schon der Unterschied des X- und Y-Chromosoms vermag sich im Verhalten der Geschlechter so zu äußern, daß die Frauen als Besitzer gleichhälftiger (homocygotic) Geschlechtschromosomen fast doppelt so häufig Verhaltensänderungen zeigen als die Männer. Die Unterschiede betreffen die Häufigkeit, zweifellos auch die Stärke, und in geringerem Maße auch die Reihenfolge. Die Gesamtrichtung der Veränderung ist jedoch dieselbe. Wahrscheinlich werden auch die Rassen auf die Tabakrauchgifte nicht gleich ansprechen. Nichts spricht dafür, daß die eine oder andere Rasse darum ungeschoren die „trockene Trunkenheit der Feingefäße im Gehirn" und damit die „Störung

der zentralen Koordination" besser übersteht. Die Unterschiede der U. S. amerikanischen Studenten von den westdeutschen Schülern dürften nicht so groß sein, daß sich daraus wesentlich andersartige Bilder des Verhaltens unter der Einwirkung der Tabakrauchgifte ergeben könnten. — Es ist möglich, daß der stärkere Gebrauch von Psychopharmaka der amerikanischen Jugend eine geringere Festigkeit der seelischen Gesundheit zur Folge hatte, und so auch die Tabakempfindlichkeit erhöhen konnte. Wir haben allen Grund, unsere Schüler vor diesem Abweg nach Kräften zu bewahren, und im übrigen auch bei uns umfassende Untersuchungen anzustellen, wie sie Gene M. Smith und seine Mitarbeiter so erfolgreich vorgemacht haben.

Der Gesamteindruck der Raucherverhaltensweisen ist nicht günstig. Ausgenommen ihre betonte Neigung zu Geselligkeit, Heiterkeit und ihr Glücksgefühl könnten mit dem übrigen, gemeinschaftswidrigen Verhalten etwas versöhnen. Als Lehrer wünscht man sich jedenfalls lieber gesellige, heitere und glückliche Schüler als einspännig abweisende, brummige und unglückliche. Bei den Rauchern ist die Verkoppelung der an sich schätzenswerten Züge gefährlich. Geselligkeit in Verbindung mit Rededrang, Ansprüchen, Rohheit und Mangel an Anpassungsfähigkeit, Heiterkeit in Verbindung mit Dreistigkeit, Gewissenlosigkeit und Argwohn, Glücksgefühl in Verbindung mit Drückebergerei, Ungehorsam und Querköpfigkeit ergeben gerade das Gegenteil von dem, was sich ein Lehrer von seinen Zöglingen wünscht.

So ungut die Raucherverhalten auch erscheinen mögen, bieten sie doch immer noch menschliche Züge. Es gibt viele Zeitgenossen, die auch ohne Tabakgenuß roh, rücksichtslos, grausam, dreist, argwöhnisch, verliebt, träge, neugierig oder haufebildend sind und sich dabei glücklich fühlen. Gewiß. Alle diese Regungen gehören zu den Grundverhaltensweisen, ohne die das Menschengeschlecht sich unter den harten Bedingungen der Urzeit nicht durchgesetzt hätte. Zum heutigen Vollmenschen gehört aber mehr. Als Gemeinschaftswesen braucht er eine ganze Menge Hemmungen und Steuerungen, bedarf er höherer Einsicht und Mitgefühle, um seine Grundtriebe, und letzten Endes sich und die Mitwelt in einem verständigen Gleichgewicht zu halten. Und eben diese Steuerung geht offensichtlich mehr und mehr verloren. So verschieden das im einzelnen ablaufen mag, immer handelt es sich um einen Zerfall, einen ungeregelten Abbau der Persönlichkeit und ihrer Verhaltensweisen.

Bei der Bewertung der Rauchgiftwirkung auf das menschliche Verhalten werden sich die r a u c h e n d e n L e s e r — hoffentlich zu recht — nicht betroffen fühlen. Unsere Darlegungen zeigen ja, daß ein merklicher Teil der Raucher noch im guten Viertel der Verhaltensweisen steht, wenn auch nicht immer alle Menschen Engel sein können, die das von sich glauben. Wie steht es aber mit den minder Glücklichen? Unsere Untersuchungen und Bedenken gelten nicht einzelmenschlicher Seelsorge oder Bekehrungsabsichten, als vielmehr der Sorge um das Verhalten der Gemeinschaft und ihre seelische Ge-

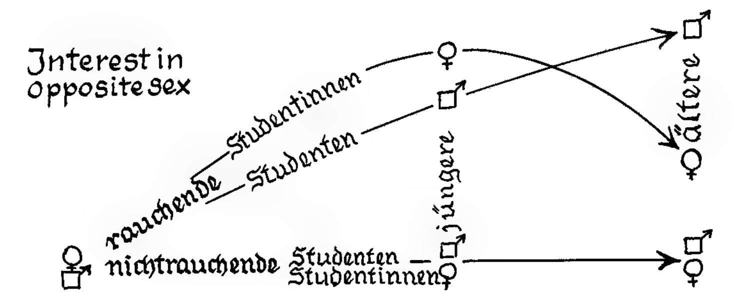
sundheit. Der Einzelne ist dabei immer nur ein Glied des Ganzen. Das anlagemäßig unterste Viertel der menschlichen Gesellschaft ist mit gemeinschaftswidrigen Anlagen und Neigungen und dem Mangel an Hemmungen genügend gesättigt, so daß es nur durch das Schwergewicht der besseren Masse und die Leitung seitens der hochwertigsten Anlagenträger im Zaum gehalten werden kann. Lockert sich der Druck von oben, oder werden die Triebanlagen der Tiefschicht durch Giftwirkungen, wie die Tabakrauchgifte, verstärkt, dann bleibt der Umschlag der Verhaltensweisen nicht aus. Um nur einige Beispiele aus der Erfahrung in Erinnerung zurückzurufen: Ein Schüler stopfte vor einem halben Jahrhundert seine Hefte mit schlechten Noten in das Abtrittsrohr, um sie zu beseitigen, und um zugleich durch das Überlaufen des Beckens seinen Mißgefühlen den sinnfälligen Ausdruck zu geben. Heute zertrümmert er als Glied einer rauchenden Oberklasse nach gleicher Beseitigung der Hefte die gesamte Cloeinrichtung mit dem eisernen Fuß eines Kartenständers. — Ehedem pflegten Studenten ihrem Hochschullehrer ihr Mißfallen durch Scharren, Ho-rufe, oder schlimmstenfalls durch Pfeifen auszudrücken. Heute schlagen Studenten, ohne betrunken zu sein, den Rektor einer Universität mit Magenschlägen k. o.

Die sogenannten Basisgruppen der Fakultäten, die eine Erneuerung veralteter Einrichtungen des Universitätsbetriebes anstreben, sind zum Teil vom Sozialistischen Deutschen Studentenbund aufgebaut, zum Teil unterwandert. Unter den Mitgliedern sind Begabte und Hochstrebende, die der Bewegung wirklichen Wert verleihen könnten. Sie sind aber fast ausnahmslos schwerste Kettenraucher, und huldigen zum Teil noch allen anderen Rauschgiften. Ihr Verhalten entspricht in krasser Form dem der von den Amerikanern aufgezeigten Raucherverhaltensweisen: unaufhörlich schwätzend, unrastig, unordentlich in allen Richtungen, hemmungslos, verlottert, grauhäutig und schlaff, — krank und kraftlos. Ihre Mao-Schwärmerei ist reines Gewäsche, ein Nebelwunschgebilde, dem sie durch ihr Sein und Handeln zu entweichen trachten. Ein Blick in die Fachschaftsräume der Universitäten erinnert an den in den Saal der Unruhigenabteilung einer Irrenanstalt bei Fehlen pflegerischer Aufsicht. Das ist der Vortrupp, der die geistige Führung an sich zu reißen trachtet, und zum Teil schon besitzt.

Rauchgifte und Geschlechter

Daß Nikotin auf den weiblichen Körper stärker einwirkt, als auf den männlichen, war seit langem bekannt. Das gesamte Geschlechtsgeschehen leidet unter dem Einfluß des Nikotins. Das monatlich schwingende Wirken der Gonadotropine auf die Eireifung, die Vorbereitung der Gebärmutterschleimhaut für das Einnisten des Keimlings, das Austragen der Frucht mit der riesigen Vergrößerung der Gebärmuttermuskulatur und deren Rückbildung, die Steuerung der Milchbildung und die Milchbildung selber bieten dem Nikotin lauter Angriffspunkte, die der männliche Körper nicht besitzt. Die Unterleibsleiden und die Unfruchtbarkeit der Zigarren-Heimarbeiterinnen, die das Nikotin mit dem Tabakstaub einatmen mußten, sprechen eine deutliche Sprache, und die welke, fahlgraue Haut, die müde Haltung, die schlaffen Mini-Brüste, die rauhe Stimme und Unrastigkeit der kettenrauchenden Studentinnen zeigen auch dem Laien, daß da etwas nicht stimmt. Wenn wir an die Wirkung der Tabakrauchgifte auf den Blutkreislauf denken, wie er im 3. Hauptteil gezeigt wurde, so ist uns die besondere Schädlichkeit der Rauchgifte für den weiblichen Körper verständlich. Das weibliche Geschlechtsgeschehen ist mit wechselnden, stoßweisen Wachstumsvorgängen jugendlicher Zellverbände verbunden, die erstaunliche Ausmaße erreichen können und in kurzen Zeitspannen ablaufen. Sie hängen von einem genau geregelten, auf Vollast laufenden Blutumlauf ab. Jede Drosselung, jede Unregelmäßigkeit in der Versorgung stört das Wachstum, die Ernährung, die Atmung, — überhaupt jeden Stoffwechsel der Gewebe. Der männliche Körper kennt solche regelmäßig wiederholten Wachstumsvorgänge nicht. Vergleichbar sind damit höchstens die Heilungsvorgänge nach größeren Knochenbrüchen oder Verwundungen, bei denen die Bindegewebswärzchen mit den sprossenden Feingefäßen die Fehlstellen zu überwallen suchen — ein Wettlauf zwischen dem Wachstum des Wundgrundes und den darauf siedelnden Krankheitskeimen. Ist der Blutkreislauf ungestört, so sieht der Wundgrund frisch und rosig aus. Wird das Wachstum der Wundwärzchen durch nikotinbedingte Gefäßkrämpfe behindert, so überwuchern die Fremdkeime und die Wunde wird mißfarben-stumpf und schmierig belegt. Am dritten Tage nach einer Verwundung kann man, sonst gleiche Bedingungen vorausgesetzt, wie an der Front, am Aussehen des Wundgrundes

jeden Raucher vom Nichtraucher mit einer an Sicherheit grenzenden Wahrscheinlichkeit unterscheiden.
„Interest in opposite sex" — das Wohlgefallen am anderen Geschlecht und das Annäherungsbedürfnis ist ein festes, natürliches Glied aus der langen Kette der aufeinander abgestimmten Anlagen, die zu Zeugung und Brutpflege gehören, ohne die es keine Arterhaltung gibt. „Interest in opposite sex" — die schlichteste und selbstverständlichste Sache von der Welt, wo sie in den Kreis der Lebensabläufe und menschlichen Lebenspflichten eingebettet liegt. Es ist die Vorbereitung der geschlechtlichen Vereinigung, der die Natur im Rahmen der Arterhaltung des Menschen als Zeitgeschehen den dreitausendsten Teil der Stilltätigkeit, den dreißigtausendsten Teil der Tragezeit und den dreißigmillionsten Teil der Zeit der Brutpflege und Aufzucht zugemessen hat. In unserer Betrachtung sei davon abgesehen, daß der Mensch diesen Auftakt seiner Arterhaltung in allen erdenklichen Richtungen verzerrt und verderbt, ihn durch Wort, Schrift und Bild ins Verrückte übersteigert und auf die falschen Gleise der Ersatzbefriedigungen geschoben hat, um damit politische oder religiöse Macht über Mitmenschen zu gewinnen oder sie geschäftlich auszubeuten. Die Tabakrauchgifte stören, ja zerstören die wichtigsten geschlechtlichen Körperabläufe, aber sie erhöhen zugleich das „interest in opposite sex", wie die amerikanischen Untersuchungen zahlenmäßig greifbar gemacht haben.



Unter den Schülern der Oberklassen wird diese Wirkung des Rauchens als „Aufzwirbeln" bezeichnet. In der Umgangssprache kann man es kaum anders denn als „Aufgeilen" nennen. Auch dies ist ein Teil der Vorgänge, die wir im 2. Hauptteil behandelt haben. Die Tabakrauchgifte greifen mit groben Tatzen in das Ablaufgefüge

der inneren Sekretion, des Zusammenspiels der selbststeuernden Nerven und der Feingefäße hinein. Auch hier wird der weibliche Körper rascher und nachhaltiger beeinflußt als der männliche. Es geht nach dem Sprichwort: Freu riep, freu rott. Früh reif, früh verrottet. Die künstliche Aufgeilung hält nicht vor. Wenn die Frau in die Vollreife kommen sollte, versagen die Eierstöcke der Raucherin den Dienst. Von diesem Mittelgeschehen aus wird das weibliche Gesamtverhalten mitgenommen und durcheinander gebracht. Die Frauenseele wird so verändert, daß man schon von einer Verwüstung sprechen muß. Die amerikanischen Untersuchungen haben das traurige Ergebnis ans Licht gebracht, aber auch einen Einblick in den Werdegang gegeben.

Für Jahrhunderte galt es als ungehörig, daß eine Frau rauchte, auch wo die Männerwelt sich keine Beschränkungen auferlegte. Mancher ältere Raucher mag die Feststellung der besonderen Schädlichkeit des Tabakrauchens für die Frau mit einer gewissen Genugtuung vernehmen und sagen, daß die einstige Ordnung doch ganz gut gewesen sei. Besser ist jedoch noch lange nicht gut. Die Frau hatte früher als leidende Mitraucherin durch das Einatmen fremden Tabakrauches so ziemlich denselben Gesamtschaden erlitten wie der rauchende Mann, sei es als Gattin und Tochter, als Helferin rauchender Vorstände, als Berufsgenossin rauchender Werkmänner oder Kollegen. Nach 1848 hatte der größte Teil der Männerwelt zum Zeichen der neugewonnenen bürgerlichen Freiheit angefangen, öffentlich zu rauchen, was vorher fast nur Soldaten und Studenten getan hatten. Damit mußte sich der allgemeine Familiengeist, die Kameradschaftlichkeit und das Betriebsklima, ja das Gesamtverhalten langsam, aber sicher verändern. Die Erscheinung dieses Wandels im Volksverhalten nach 1848, verstärkt nach 1870, ist von Geschichtsforschern schon oft vermerkt und die Ursache auf allen möglichen Gebieten gesucht worden, nur nicht auf dem der Tabakwirkung. Man muß sie aber in Betracht ziehen, wenn es auch sehr schwierig ist, allmähliche Verschiebungen im Verhalten eines Volkes sachlich zu beobachten und richtig zu beurteilen, vor allem, wenn man selber zu diesem Volke gehört. Der Abstieg im Volksverhalten in Schüben nach 1900, 1918, 1945 bis zum Zustande von 1970 beruht nicht nur auf dem bekannten Beobachtungsfehler des Vergoldens vergangener Zeiten, sondern ist sogar in der Kriminalstatistik kraß genug zu sehen. Wir konnten bisher den Anteil

der Tabakwirkung an dieser Verschiebung nur deswegen kaum vermuten, weil wir noch kein wissenschaftlich gesichertes Bild von der Tabakrauchgiftwirkung überhaupt besaßen. Der Blick von der Gegenwart in die Zukunft ist alles andere als beruhigend. Es bedarf keines Elektronengehirns, um auszurechnen, was aus einem Kulturvolke wird, dessen Frauen allgemein schon im schulpflichtigen Alter zu rauchen anfangen. Mit dem Rauchen der Mädchen wird der Schaden unausgleichbar. Dann gibt es keine Kinderaufzucht, keine Kindererziehung und kein Familienleben mehr. Man kann den Zerfall der Lebensgrundlagen zwar durch den technischen Überbau eine Zeitlang bemänteln und durch eine Überschwemmung mit Rauschgiften aller Art dem Bewußtsein entziehen. In spätestens zwei Geschlechterfolgen, vermutlich schon früher, löscht sich das Volk in Verbrechertum sebst aus und räumt das Feld dem eingeschleusten Abschaum fremder Völker.

Zwei Drittel der Menschen sind kraft ihrer Anlage vom Vorbild abhängig, wie eingangs gezeigt wurde. Es kommt nur darauf an, wer ihnen die Marschrichtung zeigt, wer das Leitbild abgibt. Wir haben schon verschiedentlich den Blick auf starke Raucher geworfen, die wie Moltke, Bismarck, Kopf oder Busch trotzdem hervorragende Männer geworden sind, oder mäßige Raucher wie Fridtjof Nansen, der als Vorbild menschlichen Verhaltens schlechtweg an der Spitze der Menschheit steht. Bei ausgezeichneter Erbanlage ist solch Ergebnis immer noch möglich. Mit Tabakgenuß wird es aber keine Königin Sophie von Preußen, keine Florence Nightingal, keine Königin Luise von Preußen, keine Mania Sklodowska-Curie, keine Elsa Brandström, keine Helene Lange, keine Annette von Droste Hülshoff, oder Jane Goodall-van Lawick mehr geben. Mit einer Jugend, die aus der Kinderstube und Frühprägung von Müttern mit Nikotincharakter hervorgeht: gewissenlos, unpfleglich, rücksichtslos, sorglos, unbekümmert, frech, roh, mißtrauisch, eifersüchtig, heiter und glücklich, — gleichgültig, ob schwächer oder stärker, ob mehr in der einen oder anderen Richtung, ohne das Leitbild hervorragender Frauen, damit wird kein Lehrer und keine Staatsführung mehr fertig. Eine solche Jugend wächst jeder Führung über den Kopf und fährt senkrecht zur „Hölle“. An welche Vorbilder sollte sich späterhin die weibliche, tabakvergiftete Jugend halten?

Der männliche Körper spricht auf die Tabakgifte langsamer an als der weibliche. Das „interest in opposite sex“ nimmt nur allmählich

zu, so daß die Jungmänner noch Ende der Zwanziger die Wirkung des Rauchens als erwünschtes „Aufzwirbeln“ empfinden. Die Störung der zentralen Koordination im Gehirn des Einzelnen hat ihr Gegenstück im Zerreißen des Zusammenklingens der Geschlechter.

Zusammenfassung zu Hauptteil 4.

Durch die Tabakrauchgifte werden die höheren, im eigentlichen Sinne menschlichen Fähigkeiten und Verhaltensweisen gestört und abgebaut, gleichviel in welcher Stärke und Richtung sich das im einzelnen Falle auswirken mag. Beim weiblichen Geschlecht ist der Abbau so häufig und durchgehend, daß man von einer Verwüstung der Frauenseele sprechen muß. Der Mensch wird nicht auf eine gesunde, urtümliche Stufe herabgedrückt, sondern krankhaft verändert, zum Zerrbild seiner selbst, ohne daß er die Veränderung an sich selber bemerken könnte. Auch die Mitwelt nimmt die Veränderung meist erst wahr, wenn sie schon weit vorgeschritten ist. Die Raucher fühlen sich dabei gewöhnlich glücklich, aber die Mitmenschlichkeit geht in die Brüche.
Raucher sind kranke Menschen, und Raucherinnen ganz besonders. Wir sind heute in der Lage, rückschauend unsere bisher lückenhaften Kenntnisse über die Wirkung der Tabakrauchgifte im menschlichen Körper und auf das menschliche Verhalten so weit zu ergänzen, daß daß uns die Wirkungsketten in ihren wesentlichen Zügen klar vor Augen liegen, obwohl unsere Kenntnisse zur vollen Abrundung immer noch weiterer Vertiefung und Ergänzung bedürfen.

Vorausschauend können wir sagen, was uns die Verantwortung gegenüber den unwissenden und hilflosen Gliedern der menschlichen Gesellschaft und gerade gegenüber unserem Volke zu tun gebietet. Dabei hat unsere gefährdete Jugend im Vordergrund der Aufmerksamkeit und Vorsorge zu stehen.

5. Und was kostet der Greuel?

Wenn sich der Herr Direktor täglich fünfzig Zigaretten genehmigt, so ist eine kleine Schachtel zu zwölf Stück als Tagessatz für den Schüler bestimmt nicht zu viel. Versucht ein Schüler, sich vom Rauchen zu drücken, so wird er von seinen Klassenkameraden als Schlappschwanz und Miesepeter angepöbelt und verlacht. Der Herr Direktor verwandelt täglich den Gegenwert für einen Doppelband der RoRoRo- oder Fischerbücherei in Rauch und Asche, und im Jahr eine ansehnliche Büchersammlung von sechseinhalb Meter Länge. Ein Klassenlehrer, der sich an den Bundesdurchschnitt der Raucher hält, äschert in zehn Jahren eine Bücherwand von zehn Geviertmetern ein. Er darf es also keinem Schüler verdenken, wenn dieser täglich vier Schulhefte in Rauchkringel verwandelt. Das bringt im Jahr einen Heftstapel vom Fußboden bis fast zur Klassenzimmerdecke, und eine Schulbesatzung wie die des Albert-Schweitzer-Gymnasiums zu Nienburg würde auf diese Weise einen Heftstapel von der Höhe des Wilden Kaiser-Gebirges in Tirol verbrennen. Die Schüler lernen nach dem Vorbild ihrer Erzieher Hab und Gut der Eltern und der Steuerzahler zu vergeuden und zu vernichten.

Für die zwölf Zigaretten, die ein Schüler in unserem Beispiel im Durchschnitt raucht, kann er ebensogut fünf belegte Doppelschnitten Schwarzbrot in die Heizung schieben. Sie brennen auch, qualmen sogar, und sind nicht einmal giftig. Das macht für eine Schülerzahl wie der des genannten Gymnasiums jährlich den Wert von neunzig Tonnen belegter Brotschnitten, genug, um ein Klassenzimmer so hoch damit anzufüllen, als man mit den Händen reichen kann. Dies ist leider nicht nur ein bildlicher Vergleich vernichteter Geldwerte. Die Anbaufläche des verrauchten Tabaks entspricht nämlich des des Brotkorns und der Futtermittel für die gedachten Butterbrote, und das sind hundert Morgen besten Ackerlandes. Gleichzeitig verhungern in dieser von schönen Worten triefenden Welt alltäglich tausende von Menschen. „Brot für die Welt" lautet der Schrei von Parteien und kirchlichen Vereinigungen, die die Zerstörung deutscher Bauernhöfe und Bauernfamilien lässig gewähren lassen, ja unterstützen und zusehen, wie riesige Ackerflächen brach gelegt und deutsche Milchkühe mit Belohnungen aus Staatsgeldern abgeschlachtet werden.

Die Papierkörbe der Schulen mit den täglich fortgeworfenen Butterbroten beweisen, zu was für einer Unordnung und Verschwen-

dung die Schüler bereits erzogen worden sind. Die Jugendlichen selber sind nicht in der Lage, die Hintergründe und die Vorgeschichte dieser schreienden Widersprüche zu durchschauen. Aber die Unglaubwürdigkeit ihrer Erzieher erleben sie täglich und verhalten sich danach.

Ein Teil der Eltern blickt heute noch voll Sorge auf diese Fehlleistung der Kinder, die in den letzten Jahren beängstigend angewachsen ist. Sie sind zur Abwehr des Übels genau so unfähig wie die Kinder selbst, die gelenkt durch die Massenmedien und das richtungslose Vorbild anderer Erwachsener, dem erzieherischen Einfluß der Eltern längst entglitten sind.

Den besorgten Eltern fehlt durchweg die Einsicht in die Ursachen dieses Zustandes und außerdem jede Möglichkeit, wirksame Unterstützung zu finden. Wo sollen sie sich mit ihren Sorgen hinwenden? Etwa an die öffentlichen Blätter, um in „Leserbriefen" um Rat zu fragen? Die wenigen, auflageschwachen sogenannten Nationalen Zeitungen, von denen man noch ein Eintreten gegen die erkannten Gefahren erwarten sollte, wagen es überhaupt nicht, solch heiße Eisen anzufassen. Sie plätschern an der Oberfläche der Volksnöte herum. Ihre Schriftleiter ringen um das Wohlwollen der Bezieher, von denen sie abhängen wie die großen Blätter von den Werbeauftraggebern. Und dann rauchen die meisten ja selber wie die Schlote.

Wer als Einzelner es wagt, gegen die allgemeine Verschwendung, Unordnung, gegen die Verlogenheit auf allen Lebensgebieten, gegen die Selbstwidersprüche und die seelische Verschmutzung Stellung zu nehmen, wird heute schnell als Nazi verschrien und an die Wand gedrückt. Die Ohnmacht der Anständigen und die Dreistigkeit der Vergeuder brennt sich aber als heißer Stempel in die jugendlichen Gehirne ein und gewöhnt sie an ein Leben in einer Flut ungereimter Narrheiten, als könnte das gar nicht anders sein. — Wo soll man bei dieser allgemeinen Unordnung anfangen aufzuräumen, wenn die meisten Zeitgenossen, ob gewollt oder ungewollt, ihre Kräfte daran setzen, die Unordnung festzuhalten oder immer weiter zu treiben? Kein Reep läßt sich von der Mitte her aufrollen. Man muß schon an einem Ende anfangen, sonst bleibt alles liegen, wie es liegt.

Nach dem Vorbild der rauchenden Lehrer können die Schüler unmöglich eine Vorstellung gewinnen, was sie selber für Verschwender

sind. Dabei wäre es nicht einmal schwer, ihnen das klar zu machen, natürlich unter der Voraussetzung des guten Beispiels der Erzieher. Mit dem genannten Durchschnitt von zwölf Zigaretten vertun die Schüler täglich vier Schreibhefte oder sechs Bleistifte, oder zwei Kugelschreiberminen, alljährlich zwei neue Fahrräder oder sechs Paar Schlittschuhe oder eine Ferienreise nach Skandinavien, oder sechs Flugzeugbaukästen. Als unerkannte, aber böse Zugabe verliert der junge Raucher im Durchschnitt 130 ccm seiner Lungenkapazität und hat die beste Aussicht, ein unsportlicher Waschlappen und hohler Angeber zu werden, was allerdings nicht auffällt, weil es seinen Mitschülern ebenso geht.

Rauchende Mädchen verqualmen nach dem genannten Durchschnittssatz täglich sechs Lippenstifte, in zwei Tagen ein Paar Seidenstrümpfe, ein Batisttaschentuch, alljährlich zwei bessere Kleider, und als freie Zugabe bekommen sie eine graufahle, schlaffe, welke Haut, eine wohlgelaunte Schnoddrigkeit, und nach jahrelanger Überreizung der weiblichen Geschlechtsorgane noch vor der Vollreife deren jammervolle, gründliche Schädigung, und das alles für ein kurzfristiges Vergnügen, Rauch und Asche. Die seelische Selbstverwüstung rauchender Mädchen durch das Nikotin bewirkt, daß sie das selbst kaum noch empfinden. Ihr Endschicksal, mit Lungen-, Brust- oder Gebärmutterkrebs auf dem Operations- oder Bestrahlungstisch zu landen, rührt die jugendlichen Raucherinnen nicht, weil sie es noch in weiter Ferne glauben, und die älteren Raucherinnen sind schon so gewissenlos und abgestumpft, daß sie es über sich ergehen lassen, als müßte es so sein.

Es gibt auch Ausnahmen. Einzelne Mädchen haben von Natur solch dünne und gut durchblutete Haut, daß sie trotz Zigarettenrauchen noch bis in die Zwanziger hinein ihr blühendes Aussehen bewahren und unter ihren Rauchgenossinnen aussehen, wie frische Rosen im verwelkten Friedhofsabfall. Es gibt sogar einzelne Mädchen, die arbeitszähe und zielstrebig bleiben und zehn, ja zwanzig Jahre länger standhalten als ihre minder glücklichen Geschlechtsgenossinnen. Genau so gibt es auch vereinzelte Jungens, denen das Rauschgift zunächst wenig anzuhaben scheint. Sehen wir einmal davon ab, daß diese scheinbar Glücklichen zwischen Vierzig und Fünfzig doch noch dem traurigen Geschick der weniger glücklichen Menge verfallen, und daß der seltene Fall eintritt, daß gerade zwei solcher Glückspilze sich heiraten. Raucht er nicht mehr als der Bun-

desdurchschnitt und sie die Hälfte, also 24 und 12 Zigaretten am Tage, so werden sie in vierzig Ehejahren mit Zins und Zinseszins bei einem Fuß von 4 % **103 000.— DM** in Rauch und Asche verwandelt haben.
Das ist jedoch ein Glücksfall, der so gut wie nie vorkommt. Rechnet man für die Durchschnittsmenschen hinzu, was sie durch Unpäßlichkeit, Krankheiten, Arbeitsausfall, Behandlungs- und Erholungskosten, durch Unfälle, frühes Siechtum, Rentenbezug, in den meisten Fällen zu Lasten der öffentlichen Hand, verpulvert haben, so verdoppelt sich die verschwendete Summe. Die oben genannten Glücklichen fühlen sich über die Menge der Unglücklichen hocherhaben: „Uns macht der Tabak nichts aus, und wir können es uns leisten. Warum sollen wir nicht ein Vermögen unseren Kindern entziehen und allen anderen ein übles Beispiel geben dürfen?"
Goethe hat als Minister ausgerechnet, wieviel hunderttausend Taler jährlich dem Meininger Ländchen durch das Tabakrauchen verloren gingen. Er sah vor hundertfünfzig Jahren die vergeudete Summe als einen Verlust an menschlicher Leistung, eine Einbuße an Wohlfahrt und Gesittung an. Er hatte recht. Aber heute wissen wir außerdem, daß mit der Vergiftung der Körper auch ein Abbau der Seelenwerte, der Mitmenschlichkeit und Geistigkeit verbunden ist, und daß vor allem die Verwüstung des Frauentums alle anderen Schäden übertrifft.

6. Was nun?

Wir leben im Zeitalter der Wohlfahrtsstaaten und Entwicklungshilfen. Jedermann wird darauf abgerichtet, sich von anderen helfen zu lassen, und viele darauf, anderen falsche Hilfe aufzunötigen. Selbsthilfe ist unerwünscht, und seit 1945 wurde noch jeder Ansatz zur Selbsthilfe in Dingen der Volksgesundung abgewürgt. Wer das Volk vor der gegenwärtigen Vergiftung mit Tabak retten will, dem hilft kein Schwarzer, Brauner oder Gelber. Von Seiten des Tabakgroßgewerbes, der Geldmächte und sogar von Seiten des Staates, der aus dem Tabakverbrauch Milliarden Steuern zieht, ist nur harter Widerstand, aber keine Hilfe zu erwarten. Hier kann nur die Eigenhilfe alle Widerstände überwinden, die durchaus möglich ist, wenn sie richtig angefaßt wird.

Fremde Hilfe wäre unter den gegenwärtigen Umständen schlimmer als gar keine. Was haben wir, um nur ein Beispiel anzuführen, mit der sog. Entwicklungshilfe erreicht? Wir haben den Braunen und Schwarzen die verderblichen Laster und Verirrungen des Lebens, die uns schon so minderwertig gemacht haben, mit aufgepfropft. Wir sind heute unfähig, anderen echte Hilfsstellung zu geben. Es ist beinahe so, als wollten sich Brandstifter als Löschmeister anbieten. Dämpfen wir zuerst die Brände im eigenen Hause, und zeigen den Schwächeren, daß wir stark genug sind, uns am eigenen Zopf aus dem Sumpf zu ziehen.

Das erste Gebot der Stunde ist der Schutz der heranwachsenden Jugend vor dem körper- und seelenmordenden Tabakgift. Von diesem Hauptpunkt aus lassen sich viele andere Schäden aufrollen. Aber an einem Punkte muß der Anfang gemacht werden. Da das Vorbild unendlich mehr wiegt als alles Reden und Schreiben, so müssen die Lehrer und Erzieher und die Ärzte mit dem Beispiel vorangehen. Der erste Schritt ist der *bündige Verzicht aller Erwachsenen auf jeden Tabakgenuß im Schulbereich*. Der zweite Schritt ist der Verzicht der Schulleiter, dann aller anderen bestallten Erzieher und der Ärzte auf das häusliche Rauchen und schließlich auf alles Rauchen überhaupt. Das das nicht leicht fällt, versteht sich von selber. Wie das durchzuführen sei, ist keine Frage des Grundsatzes, sondern der verständigen und zweckmäßigen Durchführung. Wenn ein Lehrer durch Unfall alle Zähne eingebüßt hat, muß er sich auch in zahnärztliche Behandlung begeben und ein neues Gebiß machen lassen, um seinen Beruf weiterhin ausüben zu können, obwohl eine verständliche Sprache noch nicht die höchste Forderung ist, die an einen Erzieher gestellt werden muß.

Hand in Hand mit der Befreiung der Lehrerschaft von der Tabakseuche kann dann eine vorsichtig gelenkte Selbstbefreiung der Schuljugend vom Rauchlaster vonstatten gehen. Dazu gehört vor allem die Verbreitung der heute verfügbaren Kenntnisse über die körperlichen und seelischen Folgen des Tabakgenusses. Den Nichtrauchern unter den Schülern muß der Rücken gesteift werden, damit sie feste Zellen der Gesundung bilden, um die die anderen sich scharen können. Das alles ist nicht nur denkbar, sondern auch möglich. Man muß es aber auch wollen.

Die hohen und höchsten Verwaltungsstellen sind heute durchweg mit

tabakvergifteten Persönlichkeiten besetzt. Eine Gesundung kann darum nur von unten herauf aufgebaut werden. Das ist mühevoller, als sich einem Befehl von oben unterzuordnen, aber bestimmt dauerhafter. Auch altgewohnte Raucher können sich dem Zwange der Gemeinschaft nicht entziehen, sobald es ihnen eine genügende Anzahl anderer vorgemacht haben. Die ganz Vernünftigen und überlegen Willensstarken müssen vorangehen.

Ärzte und Lehrer sind in Bezug auf ihre Gruppennatur nicht viel anders zusammengesetzt als die übrige Menschheit. Bei beiden müssen die Einzelgänger den Anfang machen, auch wenn ihnen der Enderfolg gänzlich ungewiß erscheint. Das Vorbild der kanadischen und englischen Ärzte beweist, daß eine Umkehr auf dem verderblichen Wege möglich ist.

Das im ersten Hauptteil angeführte Beispiel Mark Waters ist leider kein Einzelfall, sondern entspricht unserer Allgemeinerfahrung. Die schönsten Belehrungen und Kenntnisse über die Folgen des Tabakgenusses, wie Herzgefäßverhärtung, Lungenblähung — meist fälschlich als Asthma verkannt — Raucherkatarrh und Lungenkrebs, — die Aussicht auf vieljähriges Siechtum oder den Sekundenherztod lassen auch kluge Raucher fast nie auf ihren gewohnten Genuß verzichten. Selbst von älteren Rauchern, die bereits ihre Magengeschwüre, Lungenblähung oder Kranzgefäßkrämpfe weg haben, glauben nur Nichtraucher, daß sie die böse Erfahrung zum Tabakverzicht bewegen könnte. Gerade die abnehmende Spannkraft der Geschädigten läßt sie wie zwingend nach dem letzten Augenblicksgenuß schnappen. Lehrern und Ärzten über Vierzig wird der Verzicht oft hart ankommen und viele trotz Einsicht der Notwendigkeit die Waffen strecken lassen. Das Wissen alleine tuts nicht, obwohl es unumgänglich dazugehört. Bevor wir die Frage erwägen, wie man es richtig machen soll, denken wir an die alte Erfahrung:

Eine Hand voll Mut wiegt mehr als ein Sack voll Angst.

7. Gewußt, wie.

Viele Wege führen zum Ziel, aber nicht alle für jeden.

Selbständige Menschen brauchen keine Handweisung. Sie erreichen das, was sie sich vorgenommen haben, ganz alleine, wie der im ersten Hauptteil erwähnte Deicharbeiter. Sie müssen nur erfaßt haben, warum es richtiger ist, auf den Tabakgenuß zu verzichten. Das bloße Wissen um die Schädlichkeit für den eigenen Körper reicht nicht aus, wie das Beispiel Mark Waters oder des Admiralarztes zeigte. Und das gilt für sehr viele Raucher, die gerade durch die Tabakwirkung nicht mehr im Stande sind, die erforderlichen Gedankenbrücken zu schlagen und Wissen, Fühlen und Handeln sinnvoll aufeinander abzustimmen. Die Psychologen haben eine ganze Menge Verfahren ausgedacht und erprobt, um Raucher von ihrer Gewohnheit abzubringen. Entsprechend unseren bisherigen Kenntnissen sprachen sie die Sorge um das liebe Ich der Raucher an, obwohl nach der Erfahrung deren augenblicklicher Genuß weit schwerer wiegt als die Angst vor künftigen Gefahren. Ehrliche Psychologen geben auch an, daß ihr Verfahren bei höchstens einem Fünftel der Raucher ankommt, und keiner kann behaupten, daß die so erreichte Auswahl der Entwöhnten ein hinreißendes Beispiel für die übrigen Raucher geworden wäre. Als Muster für viele sei hier das Verfahren des amerikanischen Arztes H. Spiegel genannt, nach dem der zu Entwöhnende sich stündlich vorsagen muß:

„Für *meinen* Körper ist Rauch Gift.
Ich brauche *meinen* Körper zum Leben.
Ich bin *meinem* Körper diese Rücksichtnahme schuldig."

Nicht alle Berater gehen so unmittelbar aufs Ziel los, sondern verbinden mit der Vorstellung von dem Unangenehmen der Entziehung auch Angenehmes, etwa wie es Fritz Reuter in der köstlichen Geschichte von der Selbstüberwindung des alten Samuel schildert:

„Ißt du die Erbsen, kriegst du den Schnaps!"

So wird manchmal auch der Rat erteilt, den Tabakverzicht durch den Genuß von Süßigkeiten, wie Schokolade, Kuchen usw., zu erleichtern. Damit läßt sich zwar dem augenblicklichen Tiefstand des Blutzuckerspiegels und damit dem Bedürfnis, sich eine anzustecken, kurzfristig abhelfen. Die Blutzuckerschwankungen jedoch bleiben bestehen, und früher oder später greift der Entwöhnungswillige

doch wieder zum Tabak, besonders, wenn er ihm in einem flauen Augenblicke angeboten wird. Anstatt zu lernen, mit kleinen Unlustgefühlen lächelnd und standhaft fertig zu werden, bleibt dem Unglücklichen die Gewohnheit, bei einer billigen Ersatzbefriedigung Zuflucht zu suchen.

Von dem Versuch, die Zigarette durch Süßigkeiten zu ersetzen, ist es nur ein Schritt zum verkehrtesten aller Mittel: zur Entwöhnungszigarette.

Damit wird der Erfolg von vornherein vereitelt. Die „Entwöhnungszigarette" wirkt genau so, als wenn man sich an einer Juckflechte kratzt, um sich das Kratzen abzugewöhnen. Es geht nicht. Mit der Rauchgewohnheit kann man in der Regel nur auf einen Schlag fertig werden. Hat man sich über das Warum unterrichtet, so muß man zunächst einmal den festen Entschluß fassen, mit dem Rauchen aufzuhören. W a n n man dabei geht, ist Sache der vernünftigen Überlegung und Erfahrung. Davon wird noch zu sprechen sein. Ganz wesentlich ist es, w e r den Anfang macht. Es müssen vor allem die Raucher sein, die sich trotz der Tabakwirkung noch einen Funken von Verantwortungsgefühl bewahrt haben, die auch ohne Angst vor den Gesundheitsschäden den unangenehmen Schritt zu tun wagen. Der Tapfere wird sich nicht stündlich vorbeten, wie schädlich der Tabak für s e i n e n Körper sei, sondern allezeit vor Augen halten, welchen seelischen Veränderungen er erliegt und die Mitmenschlichkeit untergräbt. Unabhängig von dem Zeitpunkt, in dem er zweckmäßig mit dem Rauchen aufhört, liest er abends vor dem Schlafengehen und morgens nach dem Erwachen die Reihe der wissenschaftlich erwiesenen Verhaltensänderungen durch Tabakgenuß durch und gibt damit der stillen Arbeit seines Unterbewußtseins die ersprießliche Richtung. Diese kurze tägliche Übung darf nicht zu einer leeren Litanei werden, die man gedankenlos herunterbetet. Deswegen liest man sie jedesmal anders, von oben nach unten, von unten nach oben, oder in immer abwechselnden Abschnitten, damit sich die Begriffe frei und lebendig mit allen möglichen Gedanken und Vorstellungen verknüpfen können. Die Übung wird auch nach dem ausgeführten Entschluß fortgesetzt. Hat der Betreffende erst drei Wochen mit dem Tabakverzicht durchgehalten, so darf er schon zufrieden sein. Nach einem halben Jahr der Standhaftigkeit weiß er, daß ihn nun so leicht kein falscher Zuspruch, keine verlockende Reklame und keine faule Gelegenheit mehr beirren kann.

Er oder sie kann nun auf eigenen Beinen stehen, genießt der zunehmenden Frische und Unabhängigkeit des eigenen Körpers und freut sich mit Recht über das Wohlgefühl freiwillig erfüllter Pflicht. Wer das nicht ohne weitere kleine Nachhilfen schafft, braucht deswegen nicht zu verzagen. Er fängt mit der Entwöhnung am besten an, wenn er den Alltag mit seinen Gewohnheiten und Verlockungen hinter sich lassen kann, sei es auf Urlaub, während der Ferien oder gar anläßlich einer Krankheit oder eines Unfalls, die ihn sowieso zu vorübergehendem Tabakverzicht nötigen.

Kluge Raucher verbringen ihre Ferien in einem Kneippsanatorium oder einer ähnlichen Anstalt, wo ohnehin niemand rauchen darf. Der zu Entwöhnende fühlt sich mit seinen Unpäßlichkeiten nicht so alleine und erlebt an Leidensgenossen, daß es anderen genau so geht und daß das mit Humor durchaus zu ertragen ist, bis die schlimmsten Anfangstage überwunden sind. Eine fleischfreie Kost mit Frischgemüse, vielleicht auch einige Fastentage dazwischen sind gute Mittel, um die Tabaksucht schneller einschlafen zu lassen. Ebenso sind die an den Kneippsanatorien üblichen Behandlungen wie Tautreten, Wechselgüsse und Saunabäder ausgezeichnet, um die Kur zu unterstützen, Frische und Lebensmut zu heben.

Nicht jedem steht eine günstige Urlaubszeit bevor, der trotzdem auch ohne Tapetenwechsel seine Tabaksucht überwinden möchte. Für solche Fälle ist die Lobelinkur das Mittel der Wahl. Auch sie ist kein Allheilmittel, aber nach den bisherigen Erfahrungen führt sie, richtig angewendet, in fast 75 vom Hundert der Fälle zum Ziel. Der Entwöhnungswillige braucht sich nur täglich von seinem Arzt eine Lobelinspritze geben zu lassen, deren Stärke nach der Menge des bis dahin durchschnittlich genossenen Nikotins bemessen sein muß. Lobelin wirkt ähnlich wie Nikotin, nur mit dem Unterschied, daß es nicht süchtig macht. Wenn der damit Behandelte trotzdem während der Kur raucht, so kommt er sich vor, als habe er sein gewohntes Tabakmaß weit überschritten: Die Mißgefühle lassen ihn das Rauchen schleunigst einstellen. — Wenn sich Wochen nach der Entwöhnung nochmal ein Rauchbedürfnis einstellen sollte, so genügt eine abgekürzte Lobelinkur, um auch damit fertig zu werden. In günstigen Fällen reicht eine Kur von acht Tagen, um dem Tabak auf immer zu entsagen. Kuren mit Lobelintabletten sind nicht so sicher wie mit Spritzen und sollten vor allem nicht ohne ärztliche Aufsicht und Bemessung unternommen werden. Eines darf

man jedoch nie aus dem Auge verlieren: die beste Lobelinkur ist nichts nütze, wenn der zu Entwöhnende nicht den Willen mitbringt, dem Tabak Lebewohl zu sagen.

Nach allen unseren Überlegungen und wirklich guten Aussichten für die, die sich noch einen Rest an Mitmenschlichkeit bewahrt haben und gewillt sind, zum Wohle anderer auf ihren angelernten, teuren Genuß zu verzichten, soll die Frage der Entwöhnung auch von der anderen Seite beleuchtet werden. Jedes Ding hat zwei Seiten, und auch der Verteidiger des Tabakrauches soll zu Worte kommen.

Wozu eigentlich auf die Mitmenschen so viel Rücksicht nehmen? Die tun das ja auch nicht mit mir. Wozu Verantwortung für die freche Jugend von heute tragen, von der ganz bestimmt kein Dank zu erwarten ist? Es wird sich nicht ausbezahlen, und zum Tabakverzicht hast du den Spott noch dazu. Ich will ja gar nicht sagen, daß man nicht mal ein Jahr versuchsweise den Nichtraucher machen könnte. Das Gefühl, tausend DM gespart und das Finanzamt um 600,— DM Tabaksteuer geprellt zu haben, wäre schon eine Messe wert. — Was Raucherherz, was Raucherbeine, was Lungenblähung, Lungenkrebs und Magengeschwüre! Einmal muß jeder sterben und besser kurz und gut gelebt wie lang und schlecht! Was Pflichten gegen Frau und Kinder, Jugend, Volk und Vaterland? Das sind doch alte Geigen! Davon spricht heutzutage kein Mensch mehr. Wozu leben wir denn in einem Sozialstaat? Und der Staat, das sind wir. Wozu bezahle ich Steuern und Sozialzwangsabgaben? Die Ärzte sind dafür verpflichtet, mein Leben um *jeden* Preis zu verlängern. Hat nicht der Lump das gleiche Recht auf die kostspieligste Behandlung wie der sogenannte Ehrenmann? Das gehört auch zur Demokratie. Wenn ich bis zum Tabaktod mit gutem Gewissen fünfzigtausend DMark in Rauch verwandelt habe, so ist der Staat verpflichtet, für Krankenhaus, Operation und Bestrahlung wenigstens 6000,— DM zu zahlen, und wenn das nicht hilft, noch 40 000 DM für Kernbestrahlung dazuzulegen. Wenn ich schon röntgenverbrannt und zergliedert unter die Erde kommen soll, meinethalben. Mein Genuß war mir rundum 100 000 DM wert. Warum soll nicht auch ein kleines Herz Großes vollbringen, wenn auch für Geld und Gut der Mitwelt? Auch ein schwaches Herz kann mit rußiger Flamme ein leuchtendes Beispiel für die Unwissenden sein und für die, die nicht alle werden. Oder — ist das zu starker Tobak für schwache Herzen?

Sinnend greifst du in die linke Brusttasche, ziehst die Schachtel mit der Lieblingsmarke heraus und öffnest den Deckel, um mit geübten Fingern den kleinen Rettungsanker der Gemütlichkeit herauszunehmen — da fällt dein Blick auf die Innenseite des Deckels, auf die ein guter Freund stillschweigend geschrieben:

„Rauch doch eine, du Schwächling!"

Hü oder Hott? Nach drei Tagen klappst du den Deckel nicht mehr auf. Du weißt so schon, was drin steht. Zu schwach? lächerlich! Nach drei Wochen fühlst du dich von dem zarten Wink nicht mehr getroffen, und nach einem halben Jahr wirst du sagen: „Diesmal hat der Doktor doch nicht recht behalten, aber Mark Twain: Es ist die leichteste Sache von der Welt!" Aber wie der amerikanische Humorist hundertmal dasselbe versuchen? Da mache ich nicht mit. Einmal reicht mir, — nur gewußt, wie.

Mit einer Flut von Rauschgiften und Betäubungsmitteln wird unsere Jugend überschwemmt, um unser Volk und alle weißen Völker tödlich zu treffen. In dieser anrollenden Flut ist der Tabak die bahnende erste Welle. Sie zu brechen, ist unsere Pflicht der Mitmenschlichkeit, Rücksichtnahme und Verantwortung im Kampfe

zur

Wahrung des Lebens.

Starkes Herz – und Tabak weg!

After Gene M. Smith, Relations between Personality and Smoking Behavior

		Factors:		Counter-Factors:
I. Agreeableness	a)	adaptable	a)	unsuitable, unconformable
		tender		rough, without care
		self effecting		dependent
		trusting		distrustful, suspizious
		good natured		malicious, nasty
		considerate		inconsiderate
	b)	jealous	b)	ungrudging
		assertive		conceding
		attention seeking		to pay attention
		demanding		contented
		hides mistakes		open hearted, sincere, honest
II. Extraversion	a)	gregarious	a)	unsoziable, independent
		gay		grave, earnest
		talkative		taciturn
		conventional		inclination to change
		happy		impassible
		interest in opposite sex		cooldish, cheste, dispassionate
	b)	reserved	b)	incautious
		quiet		restless, fidgety
		shy		bold
		thoughtful, pensive		thoughtless, superficial
III. Strength of Character	a)	conscientious	a)	unscrupulous
		self reliant		insecure
		responsible		irresponsible
		orderly		disorderly
		socially nature		shortage of public spirit
		resourceful		awkward, helpless
		inquisitive		reservedness
		obedient		disobedient, insubordinate
	b)	quitting	b)	firm, unflinching
		languid		strenuous, steady
		obstructive		adaptable, adherent
		crude		refined, fine, splendid
		prone to daydream		alert mind, awake
IV. Emotionality	a)	emotional	a)	composed, calm
		tense		inconstrained
		easily upset		calm
	b)	tolerant of stress	b)	inconstant, chockable
V. Complex Variables		happy — go — lucky		careful
		frank		closed
		imaginative		unimaginative, simple
		fastidious		satisfied, contented

Von den amerikanischen Forschern geprüfte

		Grundverhalten:	Gegenverhalten:
I. Verträglichkeit	a)	anpassungsfähig	unangepaßt, unangemessen
		schonsam, milde	schonungslos, roh
		selbständig	unselbständig
		zuverlässig, vertrauend	unzuverlässig, mißtrauisch
		gutmütig	ungut, boshaft
		rücksichtsvoll, bedacht	rücksichtslos, unüberlegt
	b)	argwöhnisch, eifersüchtig	willig, zutraulich
		behauptend	zugebend
		Aufmerksamkeit heischend	Aufmerksamkeit schenkend
		Forderungen stellend	zufrieden
		Fehler vertuschend	offen und ehrlich
II. Fortstrebungen	a)	gesellig, Zug zur Herde	Einzelgänger, unabhängig
		heiter, lustig	ernst, gesetzt
		redselig, geschwätzig	schweigsam, verschwiegen
		Herkommen achtend	wechselhaft, wechselsüchtig
		glücklich	gleichmütig, nüchtern
		aufs andere Geschlecht eingestellt	kühl, sachlich, nüchtern
	b)	vorsichtig	unvorsichtig
		ruhig, stätig, gelassen	unrastig, kribbelig
		schüchtern	dreist, keck
		nachdenklich, gedankenvoll	gedankenlos, unbedacht
III. Wesensart	a)	gewissenhaft	gewissenlos
		Selbstvertrauen	unsicher
		verantwortungsbereit	verantwortungslos
		ordnungsliebend, ordentlich	unordentlich
		kameradschaftlich	unkameradschaftlich
		findig	linkisch, hilflos
		neugierig	verhalten
		gehorsam, fügsam	ungehorsam
	b)	ausweichend, drückebergerisch	standfest, wacker
		lasch, lässig, mutlos	rüstig, emsig
		querköpfig, aufsässig	anpassungsfähig, anhänglich
		roh, ungehobelt, unfein	gesittet, fein
		verträumt	aufgeweckt, frisch
IV. Erregbarkeit	a)	leicht erregbar, gefühlsbetont	ruhig, gesetzt, nüchtern
		gespannt	aufgelockert
		leicht aus der Fassung	gefaßt, gesetzt
	b)	unerschütterlich	unbeständig, erschrocken
V. Verschiedenes		sorglos, unbekümmert, oberflächlich	sorgfältig, genau
		dreist, frei, Herz auf der Zunge	für sich, abgeschlossen
		Einfälle	schlicht, einfach, nüchtern
		heikel, mäklerisch, verwöhnt	bescheiden, zufrieden

Schrifttum

Grundwerke und neueste Übersicht:

Eichholz, F.: Lehrbuch der Pharmakologie, Berlin-Heidelberg-Göttingen 1955
Lickint, Fritz: Tabak und Organismus, Stuttgart 1939, 1232 S.
Schievelbein, Helmut und 27 Mitarbeiter: Nikotin, Stuttgart 1968, 331 S.
Steinfeld DM Tosse D. Surgeon General: The Health Consequence of Smoking, Washington 1972, 178 Pgs
A Report of the Surgeon General Public Health Service
Wagner, Hildegart: Rauschgiftdrogen, München 1949/Bd. 99 Verständliche Wissenschaft

Einzelgebiete:

Körpergeschehen

Bernhard, Paul: Die Tabaksucht und ihre Bekämpfung, Hamburg 1965, 80 S.
Borbely, F.: Toxicologische Aspekte des Rauchens, Umschau d. Technik u. Wissensch., 63 Jahrg. 1963/II
Hahn, P., Nüssel, E., Keil-Nobbe, F.: Chancen für den Raucher, Hamm 1970, Hohneckverlag
Hess, H.: Zum Problem des Passivrauchens, Münch. Med. Wochenschr. 112/1970/51 S. 2328—2334
Killian, Hans: Der Kälte-Unfall, München-Deisenhofen 1966
Lickint, Fritz: Tabak und Gesundheit, Hannover 1952
Lickint, Fritz: Zigarette und Lungenkrebs, Hamm 1965
Lickint, Fritz: Nikotin und Kreislauf, Hamm 1965
Lickint, Fritz: Jugend und Tabak, Hamm 1965
Möring, Guido: Ist Rauchen wirklich schädlich? Bad Homburg 1962
Öttel, H.: Die Bedeutung chemischer Umweltfaktoren für die Krebshäufigkeit. Hippokrates, 30. Jahrg., 31. Jan. 1959, Heft 1/2
Öttel, H.: Die Vergiftungen als soziales toxikologisches Problem. Regensburger Jahrb. f. ärztl. Fortb. Bd. VIII 1959/60
Öttel, H.: Rauchen und Gesundheit, Ärzteblatt Rheinland-Pfalz 1965/4, S. 217—241
Öttel, H.: Toxische Gefäßschädigungen und Durchblutungsstörungen. Hippokrates, 40. Jahrg. 1969, Heft VIII, S. 285—295
Portheine, Fr.: Individuelle Luftverschmutzung und Kreislaufbelastung. Physikalische Medizin und Rehabilitation, 9. Jahrg. Heft III, März 1968
Portheine, Fr.: Arzt und Rauchen. Deutsches Ärzteblatt — Ärztliche Mitteilungen, 42. Jahrg. Heft II, 9. Jan. 1965
Portheine, Fr.: Individuelle Luftverschmutzung und Lufthygiene (Nichtraucherschutz). Allgem. Homöopathische Ztg. Bd. 214, Heft II 1969, S. 2-6
Robin, E., Ravens, K.G., Bing, Richard: Die Wirkung von Alkohol, Nikotin und Zigarettenrauchen auf das Herz. Med. Abt. d. Wayne State University School of Medicine, Detroit, Michigan, USA
Deutsches Medizinisches Journal, 20. Jahrg. 1969/19—29
Schmidt, Ferd.: Verkürzt Rauchen das Leben? Hamm 1968, Hohneckverl.

Seelengeschehen

Becker, W.: Zur Psychologie der Raucher. Agnes-Kall-Schwester, 19. Jahrg. 1965, Heft III
Cyran, W.: Genuß mit oder ohne Reue. Hamburg 1965, RoRoRo

Eysenck, H.-Jürgen: Smoking Personality and Psychosomatic Disorders, London 1964, deutsch: Düsseldorf 1968
Fleck, U.: Intoxikationspsychosen. Fortschr. d. Neurologie, Psychiatrie und Psych. Jahrg. 15, 1943, Heft I und 1938/40
Plenge, Illis: Neurosen — psychologische Ursachen der Nikotinsucht. Ärztliche Praxis, 19. Jahrg. 1942/17. Mai 1967
Portheine, Fr.: Mitmenschlichkeit und Rauchen. Sonderdruck aus: „Gefährdete Schöpfung", Bad Homburg v. d. Höh und Zürich, Bircher-Bennerverl.
Smith, Gene M.: Personality and Smoking: A Review of the Empirical Literature. New York, March 14. 1969, 29 Pgs
Smith, Gene M.: Personality Correlations of Cigarette Smoking in Students of College Age. Annales of the New York Academy OS/1967
Smith, Gene M.: Relations between Personality and Smoking Behavior in Praeadult Subjects. Journal of Consulting and Clinical Psychology — 5713 Galley 58
Schomburg, Burkhart: Vom Rausch des Rauchens. Flugschriften des Sternbergkreises. Bl. 7, Osnabrück 1966, Lienesch 75

Entwöhnung

Edwards, G.: Hypnosis and Lobeline in an Anti-Smoking Clinic. Med. Officer 3, S. 239—243, 1964 London
Fredrickson, D. T.: Give up Cigarette Smoking. World Conference on Smoking and Health: A Summary of Procedings. D. 187 Cancer Society, New York 1967
Henke, M.: Wie komme ich von der Cigarette los? Hannover 1968, Wilkensverl.
Henke, M.: Sichere Raucherentwöhnung. Ärztl. Praxis Heft 9 1959, S. 843
Henke, M.: Die Raucherentwöhnungskur. Ars Midici Heft 10 1959
Henke, M.: Adjuvantien für die Therapie gegen Nikotin-Abusus. Suchtgefahren, Heft 3, 1962
Luban-Plozza, B.: Das Rauchen und die Möglichkeiten der Raucherentwöhnung. Münchener Med. Wochenschr. 112/51, 1970, S. 2322—2327
Schievelbein, H.: Zur Kenntnis der gekreuzten Tachyphylaxie zwischen Nikotin und Lobelin. 27. Tagung d. dtsch. pharmakol. Gesellsch./Wien, 26.—29. 9. 1962
Schievelbein, H., Werle-Eckert, I.: Experimentelle Untersuchungen zur Wirkung des Lebelin bei der Nikotin-Entwöhnung Arzneimittelforsch. 13, 1963, S. 211—214

Zeitschriften und Vereinigungen

DHS Deutsche Hauptstelle gegen Suchtgefahren, 47 Hamm, Bahnhofstr. 2
Monatsschrift: Informationsdienst
Jahrbuch zur Alkohol- und Tabakfrage
Schriftenreihe zum Problem der Suchtgefahren
Denkschriften

Ärztlicher Arbeitskreis Rauchen und Gesundheit, 68 Mannheim 1, Friedrichsplatz 2—4, Prof. Dr. Ferd. Schmidt

Deutscher Bund für tabakfreies Leben e. V., 44 Münster/W., Tannenbergstraße 13
Monatsschrift: Der Nichtraucher
Schriftleitung: Friedrich Reimpell

